



Logroño

Logroño  deporte



RESPIRA VIDA



RESPIRA DEPORTE

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2023/24



Celebra tu cumpleaños en la pista de hielo de Lobete

- ACCESO A LA PISTA DE HIELO
- MERIENDA EN LA CAFETERÍA DE LOBETE
- INCLUYE PATINES Y CASCO
- SEGURO OPCIONAL

RESERVAS
941 254 783

felizhielo@gmail.com





Conrado Escobar
Alcalde de Logroño

Logroño Deporte vuelve a ofrecernos un completo programa deportivo para los próximos meses. Actividades variadas y destinadas a todas las edades para elegir y decidir la que mejor se adapta a nuestras necesidades.

Una oferta que contribuye a que mayores, adultos, jóvenes y niños practiquen deporte y mejoren así su bienestar físico y emocional.

Seguir promoviendo la actividad deportiva y una vida saludable es un objetivo prioritario para este Ayuntamiento, contamos para ello con unas excelentes instalaciones deportivas en la ciudad que nos proponemos seguir mejorando y ampliando.

Además, nuestros espacios públicos son también lugares ideales para la práctica deportiva y para la interacción social.

Durante los próximos años avanzaremos en el camino de aprovechar el potencial de nuestros espacios verdes y parques también para la práctica deportiva con la instalación de nuevos puntos de calistenia, circuitos de fuerza, nueva pista de skate o aparatos específicos para la gimnasia de las personas mayores.

Os invito a revisar con atención este programa que incrementa plazas y da servicio a nuevas zonas de la ciudad, y descubrir las novedades que se han incorporado. Nuevas actividades y las habituales conforman un atractivo programa para disfrutar del deporte y del ejercicio físico.

ESPACIO HIDROTERMAL

Espacio concebido para la relajación, salud y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal.

Recordar que es obligatorio el uso de toalla, chanquetas, bañador y gorro de baño.

LUGAR: C.D.M. Lobete.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 90 minutos.



SERVICIOS

- Piscina de Hidromasaje
- Jacuzzi
- Piscina de contraste
- Terma romana
- Sauna
- Baño de vapor
- Dream shower
- Ducha ciclónica
- Fuente de hielo

RESERVA
desde 2,50€
por sesión

HORARIO: lunes a domingo.

Consultar disponibilidad en nuestro sistema de reservas.

localización:



**LA MEJOR
RECUPERACIÓN**

+ INFORMACIÓN Y RESERVAS:

- C/ Albia de Castro, 5. 26003 Logroño
- Tel. 941 23 59 24
- www.logronodeporte.es





Miguel Sáinz
Concejal de Promoción de la Ciudad y
Presidente de Logroño Deporte



Logroño Deporte inicia nuevo curso con un programa deportivo que desde octubre a mayo persigue dar respuesta a la demanda y necesidades deportivas y de actividad física de los logroñeses y logroñesas.

Incrementamos las plazas superando las 18.400, apostando por la diversidad, 189 actividades diferentes, y por ofrecer alternativas de ejercicio físico a los diferentes rangos de edad.

Un curso más introducimos novedades importantes para seguir ofreciendo un servicio de calidad y atractivo para todos. En esta ocasión incorporamos un nuevo polideportivo para albergar actividades municipales, el del Colegio de Educación Infantil y Primaria La Guindalera. Un barrio joven de nuestra ciudad al que acercamos actividades para los más pequeños y otras para todos los públicos.

Incorporamos también gimnasia suave oriental para mayores de 65 años indicada para personas con baja movilidad, un torneo 3x3 de baloncesto para disfrutar entre amigos y ampliamos el entrenamiento funcional para madrugadores con un nuevo grupo en el CDM Las Norias.

Seguimos apostando por impulsar iniciativas que contribuyan a la conciliación familiar con actividades especiales para la práctica del deporte en familia.

Aprovecho estas líneas para agradecer un año más a las federaciones, asociaciones y clubes de la ciudad por su colaboración e implicación en este programa deportivo municipal.

Les animo a descubrir la oferta deportiva municipal para este nuevo curso y encontrar la que mejor se adapte a sus necesidades.

ACTIVIDADES CONCILIA

ACTIVIDADES Y HORARIOS	13
------------------------------	----

0-5 AÑOS

CHIQUIRRITMO	19
MULTIDEPORTE	19
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO).....	19
NATACIÓN 3-5 AÑOS.....	20
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN.....	21

6-16 AÑOS

ATLETISMO	22
BÁDMINTON.....	22
BALONMANO	22
BOXEO JUVENIL.....	22
BUCEO	23
CIRCO.....	23
COMERCIAL DANCE SPORT.....	23
CROSS TRAINING-ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.....	23
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN	24
ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN	24
ESGRIMA	24
EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN.....	25
EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE.....	25
FRONTENIS	25
GIMNASIA RÍTMICA	25
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.....	26
HÍPICA. INICIACIÓN	26
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	26
JUDO.....	26
KÁRATE.....	27
KRAV MAGA	27
NATACIÓN 6-7 AÑOS.....	27
NATACIÓN 8-9 AÑOS.....	27
NATACIÓN 10-13 AÑOS	28
NATACIÓN 14-16 AÑOS	28
PÁDEL 6-7 AÑOS. INICIACIÓN	29
PÁDEL 8-11 AÑOS. INICIACIÓN.....	29
PÁDEL 8-11 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO.....	29
PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN.....	29
PÁDEL 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO.....	29
PALETA	30
PATINAJE.....	30
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO	30
PATINAJE EN FAMILIA	30
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN.....	30
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.	31
PELOTA MANO. INICIACIÓN	31
PELOTA MANO. INICIACIÓN/ PERFECC.....	31
PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO	31
SKATE.....	31
TENIS 8-12 AÑOS.....	32
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN.....	32

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	32
TIRO OLÍMPICO.....	32
TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS.....	33
TOUCH TENNIS 8-12 AÑOS.....	33
TRIATLÓN.....	33
VOLEIBOL	33
WATERPOLO.....	33
ZUMBA.....	33

+ 16 AÑOS

ACONDICIONACESTO.....	34
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	34
AERÓBIC.....	34
AEROCOMBAT.....	34
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS	35
AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS	35
AGILITY AVANZADO. CURSILLOS.....	35
AJEDREZ ADULTOS. INICIACIÓN.....	36
AJEDREZ ADULTOS. INTERMEDIO	36
AQUABOXING.....	36
AQUAERÓBIC	36
AQUAFITNESS.....	36
AQUAMIX.....	37
AQUAPILATES.....	37
AQUASALUD	37
AQUAZUMBA	37
BÁDMINTON.....	37
BOXEO ADULTOS	38
BUCEO	38
BUNGEE WORKOUT	38
CALISTENIA.....	39
CARDIO STRONG	39
CICLISMO URBANO	39
CICLO INDOOR	39
COMBO MUSCULACIÓN.....	40
CORE FIT.....	40
CROSS TRAINING. INICIACIÓN.....	40
CROSS TRAINING	40
DANZATERAPIA.....	40
ENTRENA CORRIENDO	41
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	41
ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS.....	41
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN	42
ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECC.....	42
ESGRIMA	42
ESPALDA SANA.....	42
EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN.....	43
FITNESS AÉREO	43
GAP	43
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	44
GIMNASIA DE MANT. MASTECTOMIZADAS.....	44
GIMNASIA EN EL AGUA.....	44
GIMNASIA HIPOPRESIVA.....	45



GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.....	45
GOLF. PERFECCIONAMIENTO.....	46
HÍPICA. INICIACIÓN.....	46
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO.....	46
INTERVAL FITNESS.....	46
INTERVAL STEP.....	47
KRAV MAGA.....	47
MARCHA NÓRDICA.....	47
MINDFITNESS.....	47
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CURSILLO).....	48
NATACIÓN MANTENIMIENTO.....	48
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS.....	48
NATACIÓN PARA LA SALUD.....	49
NATACIÓN PERFECC. + 16 AÑOS (CURSILLO).....	49
NATACIÓN PRO.....	49
OCR CARRERA OBSTÁCULOS. INICIACIÓN.....	49
OCR CARRERA OBSTÁCULOS.....	49
PÁDEL NIVEL 1.....	50
PÁDEL NIVEL 2.....	50
PÁDEL NIVEL 3.....	50
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO.....	51
PATINAJE EN FAMILIA.....	51
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.....	51
PATINAJE. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.....	51
PILATES AÉREO.....	51
PILATES SUELO.....	52
PILATES SUELO. AVANZADOS.....	52
PONTE EN FORMA CORRIENDO.....	53
RITMOS LATINOS.....	53
RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO.....	53
STRONG HIIT.....	53
TAI CHI.....	53
TAI CHI. AVANZADOS.....	54
TENIS NIVEL 1.....	54
TENIS NIVEL 2.....	54
TENIS NIVEL 3.....	54
TONIBIKE.....	54
TONIFICACIÓN- TRX.....	55
TONIPUMP.....	55
TOUCH TENNIS.....	55
YOGA.....	56
YOGA AÉREO.....	56
ZUMBA.....	56

+65 AÑOS

A POR LOS 100.....	57
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65.....	57
AERÓBIC +65.....	57
AQUABAILES +65.....	57
AQUAERÓBIC +65.....	57
BAILES +65.....	58
ESPALDA SANA +65.....	58
GIMNASIA +65.....	58

GIMNASIA EN EL AGUA + 65.....	59
GRUPO DEL PASEO + 65.....	59
NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO).....	59
NATACIÓN MANTENIMIENTO + 65.....	60
PILATES +65.....	60
TAI CHI +65. INICIACIÓN.....	60
TAI CHI +65. INTERMEDIO.....	60
TAI CHI +65. AVANZADO.....	60
TAI CHI-CHI KUNG +65 EN SILLA.....	61
TONIPUMP +65.....	61
YOGA +65.....	61

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACUAGIM FÍSICOS.....	62
ACUAGIM INTELECTUAL.....	62
BALONCESTO.....	62
CICLO INDOOR.....	62
FÚTBOL SALA.....	62
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.....	62
INICIACIÓN AL CABALLO.....	63
MULTIDEPORTE.....	63
NATACIÓN PEQUES.....	63
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA.....	63
PÁDEL.....	63
PATINAJE INCLUSIVO.....	63
PEQUE DEPORTE.....	63

DEPORTE A LA CARTA

INFORMACIÓN.....	64
------------------	----

CAMPAÑAS

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF.....	65
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO.....	65
JORNADA DE ESGRIMA EN LA SALA.....	65
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA.....	65

DEPORTE EN FAMILIA

PATINAJE EN FAMILIA.....	65
--------------------------	----

TORNEOS

TORNEO DE BALONCESTO 3 X 3.....	66
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS.....	66
TORNEOS DE GOLF.....	66
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP.....	66
TORNEOS DE PÁDEL PARA LOS ALUMNOS.....	66

CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO

CENTROS, ACTIVIDADES Y HORARIOS.....	68
--------------------------------------	----

CALENDARIO ACTIVIDADES 2023-2024

CALENDARIO.....	71
-----------------	----

ÍNDICE DE ACTIVIDADES EN CADA INSTALACIÓN

C.D.M. LA RIBERA

AJEDREZ ADULTOS. INICIACIÓN
 AJEDREZ ADULTOS. INTERMEDIO
 AQUAPILATES
 AQUAZUMBA
 CARDIO STRONG
 CICLO INDOOR
 COMBO MUSCULACIÓN
 CORE FIT
 ENTRENA CORRIENDO
 ENTRE. GRUPOS REDUCIDOS
 ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN
 ESPALDA SANA
 FITNESS AÉREO
 GAP
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 GIMNASIA HIPOPRESIVA
 MARCHA NÓRDICA
 NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)
 NATACIÓN 3 AÑOS
 NATACIÓN 4-5 AÑOS
 NATACIÓN 6-7 AÑOS
 NATACIÓN 8-9 AÑOS
 NATACIÓN 10-13 AÑOS
 NATACIÓN 14-16 AÑOS
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CUR)
 NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CUR)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO + 65
 NATACIÓN MANT. AVANZADOS
 NATACIÓN PARA LA SALUD
 NATACIÓN PERFECC. + 16 AÑOS (CUR)
 PILATES +65
 PILATES AÉREO
 PILATES SUELO
 RITMOS LATINOS
 RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO
 STRONG HIIT
 TONIBIKE
 TONIPUMP
 TRIATLÓN
 WATERPOLO
 YOGA
 YOGA +65
 YOGA AÉREO
 ZUMBA

C.D.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
 AERÓBIC
 AERÓBIC +65
 AEROCOMBAT
 AQUAERÓBIC

AQUAERÓBIC +65
 AQUAZUMBA
 BUCEO
 COMBO MUSCULACIÓN
 ENTRENA CORRIENDO
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI)
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (PER)
 ESGRIMA
 ESPALDA SANA
 ESPALDA SANA +65
 FRONTENIS
 GAP
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 MASTECTOMIZADAS
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 GIMNASIA HIPOPRESIVA
 GRUPO DEL PASEO + 65
 NATACIÓN 3 AÑOS
 NATACIÓN 3-4 AÑOS
 NATACIÓN 4 AÑOS
 NATACIÓN 4-5 AÑOS
 NATACIÓN 6-7 AÑOS
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CUR)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANT. AVANZADOS
 PATINAJE
 PATINAJE. INICIACIÓN Y PEFECC.
 PELOTA MANO. INICIACIÓN
 PILATES +65
 PILATES SUELO
 SKATE
 TAI CHI
 TAI CHI +65
 TAI CHI AVANZADOS
 TAI CHI-CHI KUNG +65 EN SILLA
 TONIPUMP
 YOGA
 ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS
 AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS
 AGILITY AVANZADO. CURSILLOS
 CALISTENIA
 CROSS TRAINING
 CROSS TRAINING. INICIACIÓN
 ENTRENA CORRIENDO
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI)
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (PER)
 JORNADA MULTIAVENTURA
 SUPERHÉROES EN LAS NORIAS
 OCR CARRERA OBSTÁCULOS (INI)

OCR COMPETICIÓN
 PÁDEL 6-7 AÑOS. INICIACIÓN
 PÁDEL 8-11 AÑOS. INICIACIÓN
 PÁDEL 8-11 AÑOS. PERFECC.
 PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN
 PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC.
 PÁDEL NIVEL 1
 PÁDEL NIVEL 2
 PÁDEL NIVEL 3
 PATINAJE EN FAMILIA
 PATINAJE. INICIACIÓN Y PEFECC.
 PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TENIS 8-12 AÑOS
 TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
 TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.
 TENIS NIVEL 1
 TENIS NIVEL 2
 TENIS NIVEL 3
 TONIPUMP
 TONIPUMP +65
 TORNEO DE TENIS ALUMNOS
 TORNEOS DE PÁDEL ALUMNOS
 TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS
 TOUCH TENNIS 8-12 AÑOS
 TOUCH TENNIS
 TRIATLÓN
 YOGA

C.D.M. LOBETE

A POR LOS 100
 ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
 AERÓBIC +65
 AQUABAILES +65
 AQUABOXING
 AQUAERÓBIC
 AQUAFITNESS
 AQUAMIX
 AQUASALUD
 AQUAZUMBA
 BAILES +65
 CAMPAÑA PATINAJE SOBRE HIELO
 CHIQUIRRITMO
 COMBO MUSCULACIÓN
 DANZATERAPIA
 DANZATERAPIA EN FAMILIA
 ESPALDA SANA
 ESPALDA SANA +65
 EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE
 GAP
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 GIMNASIA HIPOPRESIVA
 INTERVAL STEP



JUDO
KRAV MAGA
MINDFITNESS
MULTIDEPORTE
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4-5 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN 10-13 AÑOS
NATACIÓN 14-16 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CUR)
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANT. AVANZADOS
NATACIÓN PRO
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERFC.
PILATES +65
PILATES SUELO
PILATES SUELO. AVANZADOS
TAI CHI +65 INICIACIÓN
TAI CHI +65 INTERMEDIO
TAI CHI +65 AVANZADO
VOLEIBOL
YOGA
YOGA +65
ZUMBA

C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT
BAILES +65
GIMNASIA +65
PILATES +65
PILATES SUELO
STRONG HIIT
TONIPUMP
TONIPUMP +65
YOGA

CAMPO DE GOLF

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF
EN EL CAMPO DE GOLF
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC.
GOLF. PERFECCIONAMIENTO
TORNEOS DE GOLF
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A
HÁNDICAP

CLUB DE TIRO REY PASTOR

TIRO OLÍMPICO

COLEGIOS DE LOGROÑO

JORNADA DE ESGRIMA EN LA SALA
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

EL DORADO

EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN
HÍPICA. INICIACIÓN
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

ESTADIO DE FÚTBOL

BOXEO JUVENIL
ESGRIMA
BOXEO ADULTOS
ESGRIMA

P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONACESTO
TORNEO DE BALONCESTO 3 X 3

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

GIMNASIA RÍTMICA

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

PELOTA MANO. INI./ PERFC.
PELOTA MANO. PERFC.

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

ATLETISMO
CARDIO STRONG
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL FITNESS
ZUMBA

P.M. ESPARTERO

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL STEP

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
BALONMANO
GAP
GIMNASIA RÍTMICA
ZUMBA

P.M. JUAN YAGÜE

CICLISMO URBANO

P.M. LA GUINDALERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
CHIQUIRRITMO
ENTRENA CORRIENDO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
MULTIDEPORTE
PONTE EN FORMA CORRIENDO
STRONG HIIT

P.M. MADRE DE DIOS

COMERCIAL DANCE SPORT
STRONG HIIT
ZUMBA

P.M. MADRID MANILA

GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
KÁRATE

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
BUNGEE WORKOUT
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
TONIFICACIÓN- TRX

P.M. MURRIETA

AERÓBIC
CORE FIT
GAP
GIMNASIA RÍTMICA
KÁRATE

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

CIRCO

P.M. RUIZ DE LOBERA

ATLETISMO

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
CROSS TRAINING
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
KRAV MAGA

P.M. TITÍN III

BÁDMINTON

P.M. VALDEGASTEA

BÁDMINTON
CHIQUIRRITMO
GAP

P.M. VAREA

FRONTENIS
PALETA

P.M. VICENTE OCHOA

BALONMANO

DEL ALTA**1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO****TELEFÓNICA**

Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010

Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01. El horario para la inscripción telefónica, es de lunes a viernes de 8.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

INTERNET

En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, www.logroñodeporte.es

La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00 h).

PRESENCIAL CON CITA PREVIA

(teléfono cita previa 941 27 70 55)

Exclusivamente para personas mayores de 65 años y sólo en actividades específicas para la tercera edad.

2. FECHAS DE COMIENZO**DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:****PROGRAMA CONCILIA**

A partir del 22 de agosto, exclusivamente los abonados/as a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia.

RESTO DEL PROGRAMA**ABONADOS/AS****29 DE AGOSTO:****ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS**

A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Aquabailas +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Grupo del paseo +65, Natación iniciación +65, Natación Mantenimiento +65, Pilates +65, Tai Chi +65, Tai Chi Kung +65 en silla, Tonipump +65, Yoga +65.

31 DE AGOSTO:**ACTIVIDADES ESPECÍFICAS HASTA LOS 16 AÑOS**

Atletismo, Bádminton, Balonmano, Boxeo, Buceo, Chiquirritmo, Circo, Comercial dance sport, Crosstraining, Danzaterapia en familia, Entrenamiento Funcional, Escalada en rocódromo, Escuela de ajedrez, Esgrima, Excursión a caballo, Expresión corporal y baile, Frontenis, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Judo, Kárate, Krav Maga, Multideporte, Natación, Pádel, Paleta, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje sobre hielo, Pelota mano, Skate, Tenis, Tiro olímpico, Touch tennis, Triatlón, Voleibol, Waterpolo, Zumba.

ACTIVIDADES DE 16 A 99 AÑOS (según actividad):**5 DE SEPTIEMBRE:****ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE**

Acondicionamiento Físico, Aeróbic, Agility, Ajedrez, Bádminton, Bungee workout, Ciclismo urbano, Corefit, Entrenamiento en grupos reducidos, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, Fitness aéreo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica, Krav Maga, Marcha Nórdica, Pádel, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje artístico sobre hielo, Patinaje sobre hielo, Ponte en Forma Corriendo, Ritmos Latinos, Tenis, Tonificación-TRX, Touch tennis, Zumba.

7 DE SEPTIEMBRE:**ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN**

Danzaterapia, Danzaterapia en familia, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates aéreo, Pilates Suelo, Taichi, Yoga, Yoga aéreo.

12 DE SEPTIEMBRE:**ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA**

Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, Aquapilates, Aquasalud, Aquazumba, Buceo, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Nataciones iniciación y perfeccionamiento, Natación para la Salud.

14 SEPTIEMBRE:**ACTIVIDADES DE ALTA Y MUY ALTA INTENSIDAD**

Acondicionaceto, Aerocombat, Boxeo, Calistenia, Cardio Strong, Ciclo indoor, Cross training, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Interval Fitness, Interval Step, Natación de mantenimiento avanzados, Natación PRO, OCR carreras de obstáculos, Strong Hitt, Tonibike, ToniPump.

USUARIOS/AS**15 DE SEPTIEMBRE:****USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES.**

(Anuales y cursillos)

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirse en una actividad deportiva municipal, previamente se tendrá que estar en **posesión de la tarjeta de ABONADO/A o USUARIO/A** de los Servicios Deportivos Municipales (Logroño deporte).

Para obtener dicha tarjeta y por tanto la condición de abonado/a o usuario/a, deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte con la siguiente documentación (existe la opción de alta on-line para hacerse abonado/a en www.logroñodeporte.es):

- D.N.I. o documento de identificación (pasaporte, NIE).

- 1 fotografía reciente.

- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta corriente, y fotocopia de su DNI. En caso de que el titular de la cuenta corriente no pueda personarse, autorización por escrito a otro adulto para firma del contrato, y fotocopia del DNI del adulto al que se autoriza.

• En el caso de un menor será necesario del D.N.I. del titular de la cuenta y libro de familia.



- En el caso de un abono familiar será necesario del libro de familia en el que conste el matrimonio e hijos o justificante de pareja de hecho.
- Documento acreditativo de discapacidad (Tarjeta emitida con el grado de discapacidad).
- Otros: fotocopia custodia en caso de separación...

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

Oficinas de Logroño Deporte:

Plaza de las Chiribitas nº1,
tel.: 941 27 70 55

Julio y Agosto:

De lunes a viernes, de 08:00 a 15:00 horas.

A partir del 1 de septiembre Oficinas de Logroño Deporte:

Plaza Chiribitas

- Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas
- Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)
- Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.

Para poder darse de alta y tener reservada plaza en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

Las actividades de larga duración (octubre a mayo) se cobrarán en dos plazos del 50% cada uno. El primer plazo en concepto de matrícula y reserva de plaza se realizará al realizar la inscripción.

El importe de esta matrícula no será devuelto en ningún caso.

Las inscripciones a la mayor parte de las actividades deportivas quedan abiertas durante toda la temporada, siempre y cuando haya plazas vacantes.

Logroño deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas, en función del período del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente en caso de promociones especiales, como Los Combos de musculación Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto.

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

INSCRIPCIONES DEL 1 AL 18 DE SEPTIEMBRE

Solicitar información a través del correo escuela@ferdis.com

DE LA BAJA

La baja en la actividad inscrita, se deberá realizar por escrito por el titular mediante alguna de las siguientes vías:

- Presencial: en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE (con cita previa)
- Por e-mail: escribiendo a la dirección: deportes@logrono.es
- A través del portal de abonado. (Sección actividades).

El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.

Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado/a y pase a condición de usuario/a durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado/a. En caso contrario

será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES

INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2023 al 31 de mayo de 2024 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa o en su defecto que se podrá consultar en www.logroñodeporte.es
- Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursillos, la edad que se tenga durante la celebración del cursillo. A partir de los 6 años la inscripción en el resto de actividades se hará en función del año de nacimiento.
- Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzado esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaban.
- En las actividades donde haya una pre-inscripción y los interesados tengan que realizar pruebas de selección, se informará de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si no apareciese esta información en el folleto, se realizará el primer día de la actividad dentro de su horario.
- Para las personas que trabajan a turnos, se les sugiere consultar la opción de adquirir bonos de las "actividades a la carta" en lugar de inscribirse y/o en caso de estar inscrito/a, el "Si no puedes hoy" de actividades que dispongan de este tipo de opción (aplicable a partir del mes de noviembre).
- La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.

- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.

- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, podrá ser causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.

- Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
- Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
- Cursillos: 1 clase

- Es **requisito imprescindible** acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario o carnet virtual, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado

sistema. Las personas que no cumplan esta norma, se les puede denegar el acceso a la instalación, si el hecho es reiterado y advertido.

- La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

- Los padres/madres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa).

- Las actividades programadas para mayores de 16 años están marcadas según el nivel de intensidad:

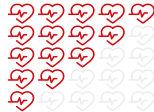
5 Actividad de Intensidad Muy Alta

4 Actividad de Intensidad Alta

3 Actividad de Intensidad Media-alta

2 Actividad de Intensidad Media

1 Actividad de Intensidad Baja



- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.

- Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.

- Los niños/as menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados/as al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado/a, en el control de la instalación se les facilitará la entrada).

- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.

- Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados/as a Logroño Deporte, por los gimnasios pertenecientes a la Asociación de empresas de la salud y el ejercicio físico, Logroño Deporte, S.A. no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de las actividades programadas, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados/as será resuelta por ella.

SEGURO DE ACCIDENTES

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito/a en las actividades deportivas dispone, en caso de lesión ósea o muscular producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño Deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de los alumnos/as inscritos/as informar inmediatamente al instructor/a y/o coordinador de la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

2. En función de las circunstancias y de las actividades, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.

3. Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.

4. Es deber del alumno informar al instructor/a y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.

5. Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva.

6. Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño Deporte se reserva las acciones oportunas.

OTRAS OBSERVACIONES

- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, podrá ser de hasta 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para la ventilación y/o limpieza, organización, no coincidencia con el siguiente grupo, control de asistencia y avisos necesarios.

- En caso de obligación legal que reduzca y establezca el número de personas que pueden juntarse en un mismo espacio, las personas que se hayan inscrito las últimas en los grupos que excedan esta limitación, se les ofrecerá todas las opciones de cambio posibles y en su defecto la compensación que se genere.

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de aplazar o suspender las clases de manera total o parcial por motivos de seguridad/salud.

Todos/as los/as abonados/as y usuarios/as que realicen alguna de las actividades, programas o cursos aceptan las presentes normas y se comprometen a su cumplimiento.

LOGROÑO DEPORTE se reserva el derecho de dictar disposiciones o resoluciones para aclarar, modificar o desarrollar lo establecido en las presentes normas para el correcto desarrollo de las actividades deportivas, sin perjuicio de las observaciones e indicaciones del personal al servicio de las mismas.

En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de LOGROÑO DEPORTE el 26 de mayo de 2013.

La presente oferta de actividades deportivas y tarifas en este folleto es válida, salvo error tipográfico o modificación de la programación. Ante cualquier duda prevalece el Programa Deportivo Municipal aprobado por el Consejo de Administración de Logroño Deporte.

PROGRAMA CONCILIA



Actividad donde los adultos y los niños pueden realizar en el mismo horario y en el mismo centro deportivo, actividades específicas para su edad.
Con este fin se da prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 a 2 adultos y de 1 hasta 4 menores.

INSCRIPCIONES

Para inscribirse solo hay que rellenar un formulario on-line en la página de Logroño Deporte www.logronodeporte.es/concilia o a través del 010 en su horario habitual, menos el primer día de inscripción a las 9:00 h, indicando las dos actividades de las propuestas que se quieren conciliar. Este programa Concilia está abierto exclusivamente para nuestros abonados. Pasada esta prioridad de inscripción las plazas libres quedarán abiertas de forma individual como el resto de actividades, en sus periodos de inscripción concreta.

Inscripciones a partir del 22 de agosto, exclusivamente los abonados/as a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2023 AL 31-05-2024

NATACIÓN 3, 4-5 y 6-7 AÑOS

GAP y NATACIÓN MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LA RIBERA		M-J		17:30	18:15	03-10-23	30-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 3 AÑOS	2020	212 €	424 €	GAP	1953-2007	89 €	178 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	2018-2019			NATACIÓN MANTENIMIENTO	1953-2007	87 €	174 €
NATACIÓN 6-7 AÑOS	2016-2017						

NATACIÓN 3, 4-5, 6-7 AÑOS

NATACIÓN MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LA RIBERA		M-J		18:15	19:00	03-10-23	30-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 3 AÑOS	2020	212 €	424 €	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1953-2007	87 €	174 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	2018-2019						
NATACIÓN 6-7 AÑOS	2016-2017						

NATACIÓN 4-5 y 8-9 AÑOS

CICLO INDOOR

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LA RIBERA		V		17:45	18:30	06-10-23	31-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 4-5 AÑOS	2018-2019	130 €	260 €	CICLO INDOOR	1953-2007	98 €	196 €
NATACIÓN 8-9 AÑOS	2014-2015						

PELOTA MANO. INICIACIÓN y SKATE

TONIPUMP y TAICHI

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		L-X		18:00	19:00	02-10-23	29-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PELOTA MANO. INICIACIÓN	2012-2017	76 €	152 €	TONIPUMP	1953-2007	121 €	242 €
SKATE	1998-2011	120 €	240 €	TAICHI	1924-2007	126 €	252 €

NATACIÓN 6-7 AÑOS

AQUAERÓBIC

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		L-X		18:15	19:00	02-10-23	29-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 6-7 AÑOS	2016-2017	212 €	424 €	AQUAERÓBIC	1953-2007	89 €	178 €

FRONTENIS

AEROCOMBAT, AQUAZUMBA Y TAICHI AVANZADOS

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		L-X		19:00	20:00	02-10-23	29-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
FRONTENIS	2007-2011	76 €	152 €	AEROCOMBAT	1953-2007	130 €	260 €
				AQUAZUMBA	1953-2007	120 €	240 €
				TAICHI AVANZADOS	1924-2007	126 €	252 €

PATINAJE

PILATES SUELO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		M-J		18:00	19:00	03-10-23	30-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PATINAJE	2013-2017	76 €	152 €	PILATES SUELO	1953-2007	141 €	282 €

BUCEO

BUCEO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		S-D		10:00	12:00	28-10-23	29-10-23
						25-11-23	26-11-23
						17-02-24	18-02-24
						09-03-24	10-03-24
						13-04-24	14-04-24
						04-05-24	05-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
BUCEO	2007-2013	39 €	78 €	BUCEO	1958-2007	47 €	94 €

PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN o PERFECCIONAMIENTO

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN o PERFECCIONAMIENTO

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Hasta 29-05-24)

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		L-X		18:00	19:00	02-10-23	29-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 8-11 AÑOS	2012-2015	339 €	678 €	ENTR. FUNCIONAL	1953-2007	129 €	258 €
TENIS 12-16 AÑOS	2007-2011	328 €	656 €				

CROSS TRAINING
TONIPUMP
PÁDEL NIVEL 1 y 2
TENIS NIVEL 2

TENIS 8-12 AÑOS

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		L-X		19:00	20:00	02-10-23	29-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 8-12 AÑOS	2011-2015	328 €	656 €	CROSS TRAINING	1958-2007	138 €	276 €
				TONIPUMP	1953-2007	121 €	242 €
				PÁDEL NIVEL 1 y 2	1953-2007	458 €	916 €
				TENIS NIVEL 2	1953-2007	373 €	746 €



CROSS TRAINING INICIACIÓN TENIS NIVEL 2

TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		M-J		17:00	18:00	03-10-23	30-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS	2015-2017	261 €	522 €	CROSS TRAINING	1953-2007	138 €	276 €
				TENIS NIVEL 2	1953-2007	373 €	746 €

PÁDEL 12-16 AÑOS INIC. o PERF.

TENIS 8-12 AÑOS

TOUCH TENNIS 8-12 AÑOS

CROSS TRAINING

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		M-J		18:00	19:00	03-10-23	30-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 12-16 AÑOS INI.	2007-2011	339 €	678 €	CROSS TRAINING	1958-2007	138 €	276 €
PÁDEL 12-16 AÑOS PER.	2007-2011	339 €	678 €				
TENIS 8-12 AÑOS	2011-2015	328 €	656 €				
TOUCH TENNIS 8-12 AÑOS	2011-2015	261 €	522 €				

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ,TONIPUMP PÁDEL NIVEL 2 y 3

TENIS 12-16 AÑOS INIC. o PERF.

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		M-J		19:00	20:00	03-10-23	30-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 12-16 AÑOS INI.	2007-2011	328 €	656 €	ENTR. FUNCIONAL	1953-2007	129 €	258 €
				TONIPUMP	1953-2007	121 €	242 €
TENIS 12-16 AÑOS PER.	2007-2011	328 €	656 €	PÁDEL NIVEL 2	1953-2007	458 €	916 €
				PÁDEL NIVEL 3	1953-2007	458 €	916 €

PÁDEL 6-7 AÑOS INICIACIÓN

PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PONTE EN FORMA CORRIENDO TENIS NIVEL 3

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		S		10:00	11:00	07-10-23	25-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 6-7 AÑOS INI.	2016-2017	161 €	322 €	ENTRENAMIENTO FUN. (1C)	1953-2007	45 €	90 €
				ENTRENAMIENTO FUN. (2C)	1953-2007	45 €	90 €
PÁDEL 8-11 AÑOS INI.	2012-2015	161 €	322 €	PONTE EN FORMA CORRIENDO	1953-2007	65 €	130 €
				TENIS NIVEL 3	1953-2007	180 €	360 €
TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2007-2011	153 €	306 €				

PATINAJE EN FAMILIA

PATINAJE EN FAMILIA

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		S		10:30	11:30	07-10-23	25-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PATINAJE EN FAMILIA	2007-2017	61 €	122 €	PATINAJE EN FAMILIA	1953-2007	61 €	122 €

PÁDEL 8-11 AÑOS INIC. y PERFECCIONAMIENTO
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓNCALISTENIA (Cuatrimestral)
TENIS NIVEL 1

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		S		11:00	12:00	07-10-23	25-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 8-11 AÑOS INI.	2012-2015	161 €	322 €	CALISTENIA (1 CUATRIMESTRE)	1953-2007	69 €	138 €
PÁDEL 8-11 AÑOS PERFEC.	2012-2015	161 €	322 €	CALISTENIA (2 CUATRIMESTRE)	1954-2008	69 €	138 €
TENIS 12-16 AÑOS INI.	2007-2011	153 €	306 €	TENIS NIVEL 1	1953-2007	180 €	360 €

PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN y PERFEC.
TENIS 8-12 AÑOSPILATES SUELO (Cuatrimestral)
TENIS NIVEL 2

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		S		12:00	13:00	07-10-23	31-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 12-16 AÑOS INI.y PER.	2007-2011	161 €	322 €	PILATES SUELO (1C)	1953-2007	45 €	90 €
				PILATES SUELO (2C)	1954-2008	45 €	90 €
TENIS 8-12 AÑOS	2011-2015	153 €	306 €	TENIS NIVEL 2	1953-2007	180 €	360 €

PÁDEL 6-7 AÑOS INICIACIÓN
PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN

TENIS NIVEL 2

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		V		17:00	18:00	06-10-23	31-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 6-7 AÑOS INICIACIÓN	2016-2017	161 €	322 €	TENIS NIVEL 2	1953-2007	180 €	360 €
PÁDEL 8-11 AÑOS INI.	2012-2015	161 €	322 €				

TENIS 12-16 AÑOS INIC. y PERFECCIONAMIENTO PÁDEL NIVEL 1 y NIVEL 2

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		V		19:00	20:00	06-10-23	31-05-24
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 12-16 AÑOS INI.	2007-2011	153 €	306 €	PÁDEL NIVEL 1	1953-2007	225 €	450 €
TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2007-2011	153 €	306 €	PÁDEL NIVEL 2	1953-2007	225 €	450 €



TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

PÁDEL NIVEL 1 / PÁDEL NIVEL 2 / TENIS NIVEL 2

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		V		20:00	21:00	06-10-23	31-05-24	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2007-2011	153 €	306 €	PÁDEL NIVEL 2		1953-2007	225 €	450 €
				PÁDEL NIVEL 3		1953-2007	225 €	450 €
				TENIS NIVEL 2		1953-2007	180 €	360 €

EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE / JUDO

KRAV MAGA

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		L-X		17:00	18:00	02-10-23	29-05-24	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE	2013-2017	84 €	168 €	KRAV MAGA		1953-2007	155 €	310 €
JUDO	2011-2017	76 €	152 €					

CHIQUIRRITMO, KRAV MAGA y ZUMBA

GAP

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		L-X		18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
CHIQUIRRITMO	2018-2019	76 €	152 €	GAP		1953-2007	110 €	220 €
KRAV MAGA	2011-2015	155 €	310 €					
ZUMBA	2008-2013	85 €	170 €					

MULTIDEPORTE, VOLEIBOL

ZUMBA

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		M-J		17:00	18:00	03-10-23	30-05-24	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
MULTIDEPORTE	2019-2020	76 €	152 €	ZUMBA		1953-2007	125 €	250 €
VOLEIBOL	2012-2015	76 €	152 €					

MULTIDEPORTE, VOLEIBOL

GAP y YOGA

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		M-J		18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
MULTIDEPORTE	2018-2019	76 €	152 €	GAP		1953-2007	110 €	220 €
VOLEIBOL	2012-2015	76 €	152 €	YOGA		1924-2007	129 €	258 €

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
CAMPO DE GOLF	L	18:00	18:50	02-10-23	27-11-23
				08-01-24	04-03-24
				18-03-24	20-05-24
	X	18:00	18:50	04-10-23	13-12-23
				10-01-24	06-03-24
				20-03-24	29-05-24

ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
GOLF. INI. Y PERF	2007-2017	110 €	220 €	GOLF. INI. Y PERF	1924-2007	110 €	220 €
GOLF. INI. Y PERF	2008-2018	110 €	220 €	GOLF. INI. Y PERF	1925-2008	110 €	220 €

EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN

EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
EL DORADO	D	10:00	11:00	01-10-23	01-10-23
				15-10-23	15-10-23
				05-05-24	05-05-24
				19-05-24	19-05-24

ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
EXCURSIÓN A CABALLO	2007-2014	28 €	56 €	EXCURSIÓN A CABALLO	1958-2007	28 €	56 €
EXCURSIÓN A CABALLO	2008-2015	28 €	56 €	EXCURSIÓN A CABALLO	1959-2008	28 €	56 €

CHIQUIRRITMO

GAP

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
P.M. LA GUINDALERA	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24

ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
CHIQUIRRITMO	2019-2020	76 €	152 €	GAP	1953-2007	110 €	220 €

KRAV MAGA

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24

ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
KRAV MAGA	2006-2009	155 €	310 €	GIMNASIA DE MANT.	1953-2007	110 €	220 €

CHIQUIRRITMO

GAP

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
P.M. VALDEGASTEA	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24

ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
CHIQUIRRITMO	2019-2020	76 €	152 €	GAP	1953-2007	110 €	220 €



CHIQUIRRITMO

Primer contacto con el deporte desde una perspectiva lúdica, en el cual se trabajarán contenidos de equilibrio, coordinación, ritmo, psicomotricidad, esquema corporal y lateralidad, que ayudan en el desarrollo evolutivo general del niño.

TARIFA			
ABONADO	76 €	USUARIOS	152 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
---	--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE								
P.M. VALDEGASTEA	✓	2019-2020	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
P.M. LA GUINDALERA	✓	2019-2020	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23



MULTIDEPORTE

Actividad que pretende una introducción a distintos deportes, así como a la adquisición de capacidades fundamentales en los mismos (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, herramientas...). Todo desde un enfoque lúdico e inclusivo.

TARIFA			
ABONADO	76 €	USUARIOS	152 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
---	--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE								
C.D.M. LOBETE	✓	2018-2019	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
P.M. LA GUINDALERA		2018-2019	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)

Primer contacto y familiarización con el medio acuático. Deberá ir acompañado de un adulto.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	48 €	USUARIOS	96 €	ABONADO	74 €	USUARIOS	142 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN			
---	--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	TRIMESTRE 1								
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	D	12:00	12:30	15-10-23	17-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	18:30	19:00	16-10-23	20-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	19:00	19:30	16-10-23	20-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	19:30	20:00	16-10-23	20-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	17:00	17:30	17-10-23	19-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	19:00	19:30	17-10-23	19-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	19:30	20:00	17-10-23	19-12-23	31-08-23	15-09-23
TRIMESTRE 2	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	18:30	19:00	08-01-24	06-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	19:00	19:30	08-01-24	06-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	19:30	20:00	08-01-24	06-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	17:00	17:30	09-01-24	07-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	19:00	19:30	09-01-24	07-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	19:30	20:00	09-01-24	07-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	D	11:30	12:00	14-01-24	10-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	D	12:00	12:30	14-01-24	10-03-24	31-08-23	15-09-23
TRIMESTRE 3	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	18:30	19:00	11-03-24	20-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	19:00	19:30	11-03-24	20-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	L-X	19:30	20:00	11-03-24	20-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	17:00	17:30	12-03-24	21-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	19:00	19:30	12-03-24	21-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	M-J	19:30	20:00	12-03-24	21-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	D	11:30	12:00	17-03-24	19-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	12 a 36 meses	D	12:00	12:30	17-03-24	19-05-24	31-08-23	15-09-23



NATACIÓN 3 AÑOS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS				TARIFA ENERO - MAYO			
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €	ABONADO	212 €	USUARIOS	424 €	ABONADO	134 €	USUARIOS	268 €

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	2020	L-X	17:00	17:45	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2020	L-X	17:45	18:30	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2020	M	18:00	18:45	03-10-23	28-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	2020	M-J	16:30	17:15	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2020	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2020	M-J	18:15	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2020	J	18:00	18:45	05-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2020	V	17:00	17:45	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2020	V	17:30	18:15	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	2020	S	10:00	10:45	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	2020	S	10:45	11:30	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2021	M-J	16:15	17:00	09-01-24	30-05-24	31-08-23	15-09-23	



0-5 años

NATACIÓN 3-4 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2019-2020	L-X	16:45	17:30	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA		
ABONADO	212 €	USUARIOS 424 €

NATACIÓN 4 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2019	S	10:00	10:45	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2019	S	10:45	11:30	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA		
ABONADO	130 €	USUARIOS 260 €



NATACIÓN 4-5 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	D	10:45	11:30	01-10-23	26-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	L-X	17:00	17:45	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2018-2019	L-X	17:30	18:15	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	L-X	17:45	18:30	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	L-X	18:30	19:15	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2018-2019	M	17:15	18:00	03-10-23	28-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2018-2019	M	18:00	18:45	03-10-23	28-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	M-J	18:15	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2018-2019	J	17:15	18:00	05-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2018-2019	J	18:00	18:45	05-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	V	17:45	18:30	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2018-2019	V	18:15	19:00	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2018-2019	V	19:00	19:45	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	S	11:15	12:00	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	130 €	USUARIOS 260 €	ABONADO	212 €	USUARIOS 424 €

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LOBETE	2018-2019	L-X	18:30	19:15	16-10-23	24-01-24	31-08-23	15-09-23
2C	C.D.M. LOBETE	2019-2020	L-X	18:30	19:15	29-01-24	24-04-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA		
ABONADO	91 €	USUARIOS 182 €

ATLETISMO

Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación a las técnicas de las distintas disciplinas de una manera recreativa. Se realizará trabajo de carrera, vallas, lanzamientos y saltos entre otros.

Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2009-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	P.M. RUIZ DE LOBERA	2014-2017	L-X	17:15	18:15	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	P.M. RUIZ DE LOBERA	2009-2013	L-X	18:15	19:15	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2014-2017	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA	
ABONADO	76 €
USUARIOS	152 €

BÁDMINTON

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Llevar raqueta.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	2008-2015	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	P.M. TITÍN III	2008-2015	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA	
ABONADO	76 €
USUARIOS	152 €

BALONMANO

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del balonmano de una manera recreativa. Para realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. VICENTE OCHOA	2012-2017	L-X	17:30	18:30	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2010-2011	L-X-V	19:00	20:00	02-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	76 €
USUARIOS	152 €

TARIFA 3 DÍAS	
ABONADO	102 €
USUARIOS	204 €

BOXEO JUVENIL

Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcajes, golpes, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	ESTADIO DE FÚTBOL	2007-2012	M-J	16:30	17:45	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	ESTADIO DE FÚTBOL	2007-2012	M-J	17:45	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA	
ABONADO	126 €
USUARIOS	252 €





BUCEO

Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Normas básicas de seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar.

TARIFA			
ABONADO	39 €	USUARIOS	78 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2013	S-D	10:00	12:00	28-10-23	29-10-23	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2013	S-D	10:00	12:00	25-11-23	26-11-23	31-08-23	15-09-23
2T C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2014	S-D	10:00	12:00	17-02-24	18-02-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2014	S-D	10:00	12:00	09-03-24	10-03-24	31-08-23	15-09-23
3T C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2014	S-D	10:00	12:00	13-04-24	14-04-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2014	S-D	10:00	12:00	04-05-24	05-05-24	31-08-23	15-09-23

CIRCO

Actividad en la que se pretende la formación en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares, la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio. Gran importancia en el desarrollo motriz y social del alumno.

TARIFA			
ABONADO	76 €	USUARIOS	152 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2007-2014	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23



COMERCIAL DANCE SPORT

Actividad física en la que se realizan coreografías modernas famosas. Resultado clases muy dinámicas y divertidas porque en función de cada coreografía se trabaja de forma diferente la atención, la coordinación, el ritmo y las capacidades físicas. El Commercial Dance incluye movimientos de la danza moderna, del hip hop, del dancehall, etc.

TARIFA			
ABONADO	99 €	USUARIOS	198 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. MADRE DE DIOS	2008-2013	M-J	18:00	18:45	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

CROSS TRAINING - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico de intensidad apropiada para esa edad, en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc.

TARIFA			
ABONADO	138 €	USUARIOS	276 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. SIETE INFANTES DE LARA	2006-2009	M-J	19:15	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)

Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuiería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.

TARIFA			
ABONADO	36 €	USUARIOS	72 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
TRIMESTRE 1	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2011	S	09:00	10:00	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2011	S	10:00	11:00	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012-2016	S	11:00	12:00	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012-2016	S	12:00	13:00	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012-2016	S	13:00	14:00	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
TRIMESTRE 2	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	S	09:00	10:00	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	S	10:00	11:00	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	S	11:00	12:00	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	S	12:00	13:00	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	S	13:00	14:00	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
TRIMESTRE 3	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	S	09:00	10:00	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	S	10:00	11:00	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	S	11:00	12:00	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	S	12:00	13:00	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	S	13:00	14:00	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23

ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN

El objetivo es aprender desde cero de una manera lúdica y fomentar los valores que este deporte inculca: respeto, empatía, responsabilidad, esfuerzo.

TARIFA			
ABONADO	93 €	USUARIOS	186 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2009-2017	L	17:30	18:30	02-10-23	27-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2017	X	17:30	18:30	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23

ESGRIMA

Adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable. La esgrima desarrolla la rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, coordinación y sentido del equilibrio.

Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Se prestará equipo para la realización de la actividad.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	74 €	USUARIOS	148 €	ABONADO	160 €	USUARIOS	320 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	ESTADIO DE FÚTBOL	2011-2017	L-X	17:00	18:30	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	ESTADIO DE FÚTBOL	2007-2011	L-X	18:30	20:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	ESTADIO DE FÚTBOL	2011-2017	M-J	17:00	18:30	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
1T	ESTADIO DE FÚTBOL	2007-2011	M-J	18:30	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2017	S	09:30	11:00	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2017	S	11:00	12:30	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2018	S	09:30	11:00	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2018	S	11:00	12:30	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2018	S	09:30	11:00	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2018	S	11:00	12:30	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23

6-16 años



EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

TARIFA			
ABONADO	28 €	USUARIOS	56 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T EL DORADO	2007-2014	D	10:00	11:00	01-10-23	01-10-23	31-08-23	15-09-23
	2007-2014	D	10:00	11:00	15-10-23	15-10-23	31-08-23	15-09-23
3T EL DORADO	2008-2015	D	10:00	11:00	05-05-24	05-05-24	31-08-23	15-09-23
	2008-2015	D	10:00	11:00	19-05-24	19-05-24	31-08-23	15-09-23



EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE

Actividad de contenido aeróbico en la que se trabaja el cuerpo como vehículo de expresión; de forma lúdica se realizan coreografías sobre ritmos de música. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

TARIFA			
ABONADO	84 €	USUARIOS	168 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LOBETE	2013-2017	L-X	17:00	18:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23



FRONTENIS

Escuela municipal que fomenta la modalidad de frontenis iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. En el P.M. Varea se realizará una prueba de nivel el primer día de clase para establecer los grupos y horarios definitivos. El nivel 1 será a las 18:00, nivel 2 a las 19:00 y el nivel 3 a las 20:00. Llevar raqueta.

Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	76 €	USUARIOS	152 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2011	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	2007-2015	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	2007-2015	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	2007-2015	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

GIMNASIA RÍTMICA

Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías.

Las monitoras tienen la capacidad de reorganizar los grupos, según el nivel y evolución de las alumnas inscritas. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2007-2012	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	2013-2017	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	2007-2012	L-X-V	18:00	19:00	02-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23
	2013-2017	L-X-V	18:00	19:00	02-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23
	2013-2017	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

TARIFA 2 DÍAS

ABONADO	76 €	USUARIOS	152 €
---------	------	----------	-------

TARIFA 3 DÍAS

ABONADO	107 €	USUARIOS	214 €
---------	-------	----------	-------



GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.

Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

TARIFA	
ABONADO	110 €
USUARIOS	220 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	CAMPO DE GOLF	2007-2017	L	18:00	18:50	02-10-23	27-11-23	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	X	18:00	18:50	04-10-23	13-12-23	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	S	10:00	10:50	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	S	11:00	11:50	07-10-23	02-12-23	31-08-23	15-09-23
2 T	CAMPO DE GOLF	2008-2018	L	18:00	18:50	08-01-24	04-03-24	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2008-2018	X	18:00	18:50	10-01-24	06-03-24	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2008-2018	S	10:00	10:50	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
3 T	CAMPO DE GOLF	2008-2018	S	11:00	11:50	13-01-24	09-03-24	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2008-2018	L	18:00	18:50	18-03-24	20-05-24	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2008-2018	X	18:00	18:50	20-03-24	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2008-2018	S	10:00	10:50	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	2008-2018	S	11:00	11:50	23-03-24	25-05-24	31-08-23	15-09-23

HÍPICA. INICIACIÓN

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños en acercarse al mundo del caballo.

Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalón ajustado, excepto tejanos.

Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA	
ABONADO	150 €
USUARIOS	300 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	EL DORADO	2007-2014	L-X	18:00	19:00	16-10-23	20-12-23	31-08-23	15-09-23
2 T	EL DORADO	2008-2015	L-X	18:00	19:00	08-01-24	06-03-24	31-08-23	15-09-23
3 T	EL DORADO	2008-2015	L-X	18:00	19:00	11-03-24	20-05-24	31-08-23	15-09-23

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción. Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción.

Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA	
ABONADO	150 €
USUARIOS	300 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	EL DORADO	2007-2014	L-X	19:00	20:00	16-10-23	20-12-23	31-08-23	15-09-23
2 T	EL DORADO	2008-2015	L-X	19:00	20:00	08-01-24	06-03-24	31-08-23	15-09-23
	EL DORADO	2008-2015	L-X	20:00	21:00	08-01-24	06-03-24	31-08-23	15-09-23
3 T	EL DORADO	2008-2015	L-X	19:00	20:00	11-03-24	20-05-24	31-08-23	15-09-23
	EL DORADO	2008-2015	L-X	20:00	21:00	11-03-24	20-05-24	31-08-23	15-09-23



JUDO

Aprenderán las técnicas de judo de pie y de suelo, caídas y proyecciones y, finalmente, defensa personal donde se aplican todas las técnicas adquiridas anteriormente. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Recomendable traer kimono. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

TARIFA	
ABONADO	76 €
USUARIOS	152 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2011-2017	L-X	17:00	18:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23

KÁRATE

Aprendizaje del Kárate y su técnicas desde una perspectiva lúdica. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. Recomendable traer kimono.

TARIFA			
ABONADO	76 €	USUARIOS	152 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRID MANILA	2011-2017	L-X	17:00	18:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	P.M. MURRIETA	2011-2013	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23



KRAV MAGA

Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que los alumnos/as lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.

TARIFA			
ABONADO	155 €	USUARIOS	310 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2011-2015	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	2006-2009	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23



NATACIÓN 6-7 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €	ABONADO	212 €	USUARIOS	424 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	D	10:00	10:45	01-10-23	26-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	D	11:30	12:15	01-10-23	26-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	L	17:00	17:45	02-10-23	27-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2016-2017	L-X	18:15	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	M-J	17:45	18:30	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	M-J	18:15	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	M-J	18:30	19:15	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	X	17:00	17:45	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	V	17:00	17:45	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	V	17:30	18:15	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23



NATACIÓN 8-9 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €	ABONADO	212 €	USUARIOS	424 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	D	10:00	10:45	01-10-23	26-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	L	17:45	18:30	02-10-23	27-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	L-X	18:30	19:15	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2014-2015	M-J	17:45	18:30	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2014-2015	M-J	19:15	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	X	17:45	18:30	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	V	17:45	18:30	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	2014-2015	V	18:15	19:00	06-10-23	31-05-24	31-08-23	15-09-23

NATACIÓN 10-13 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €	ABONADO	212 €	USUARIOS	424 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	L	17:00	17:45	02-10-23	27-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	L-X	18:30	19:15	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2010-2013	M-J	17:00	17:45	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2010-2013	M-J	18:30	19:15	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	X	17:00	17:45	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	L	17:00	17:45	02-10-23	27-05-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	L-X	18:30	19:15	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2010-2013	M-J	17:00	17:45	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2010-2013	M-J	18:30	19:15	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	X	17:00	17:45	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	



NATACIÓN 14-16 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €	ABONADO	212 €	USUARIOS	424 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	2006-2009	L	17:45	18:30	02-10-23	27-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2006-2009	M-J	19:15	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2006-2009	X	17:45	18:30	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2009	L	17:45	18:30	02-10-23	27-05-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	2006-2009	M-J	19:15	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LA RIBERA	2006-2009	X	17:45	18:30	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	

PÁDEL

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.



PÁDEL 6-7 AÑOS. INICIACIÓN

TARIFA	
ABONADO	161 € USUARIOS 322 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2016-2017	S	10:00	11:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2016-2017	V	17:00	18:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23



PÁDEL 8-11 AÑOS. INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	161 €	USUARIOS	322 €	ABONADO	339 € USUARIOS 678 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2015	L-X	18:00	19:00	02-10-23	12-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2015	V	17:00	18:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2015	V	18:00	19:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2015	S	10:00	11:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2015	S	11:00	12:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23



PÁDEL 8-11 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	161 €	USUARIOS	322 €	ABONADO	339 € USUARIOS 678 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2015	L-X	18:00	19:00	02-10-23	12-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2012-2015	S	11:00	12:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23



PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	161 €	USUARIOS	322 €	ABONADO	339 € USUARIOS 678 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	M-J	18:00	19:00	03-10-23	13-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	S	12:00	13:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	V	18:00	19:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23



PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	161 €	USUARIOS	322 €	ABONADO	339 € USUARIOS 678 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	M-J	18:00	19:00	03-10-23	13-06-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	S	12:00	13:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23

PALETA

Escuela Municipal que pretende fomentar la disciplina de paleta iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA	
ABONADO	76 €
USUARIOS	152 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. VAREA	2013-2017	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
P.M. VAREA	2007-2012	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23

PATINAJE

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas

TARIFA	
ABONADO	76 €
USUARIOS	152 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2012	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

Curso específico para personas que ya tienen un nivel avanzado de patinaje y quieren aprender y practicar los principales tipos de giros, saltos, piruetas fundamentales de patinaje artístico. Imprescindible tener conocimientos previos de patinaje. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA	
ABONADO	141 €
USUARIOS	282 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C C.D.M. LOBETE	1973-2009	L-X	20:15	21:15	16-10-23	24-01-24	05-09-23	15-09-23
2C C.D.M. LOBETE	1974-2010	L-X	20:15	21:15	29-01-24	24-04-24	05-09-23	15-09-23



PATINAJE EN FAMILIA

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas

TARIFA	
ABONADO	61 €
USUARIOS	122 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	2007-2017	S	10:30	11:30	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA	
ABONADO	91 €
USUARIOS	182 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C C.D.M. LOBETE	2015-2017	L-X	18:30	19:15	16-10-23	24-01-24	31-08-23	15-09-23
2C C.D.M. LOBETE	2016-2018	L-X	18:30	19:15	29-01-24	24-04-24	31-08-23	15-09-23

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA			
ABONADO	122 €	USUARIOS	244 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C 1C	C.D.M. LOBETE	2009-2016	L-X	19:15	20:15	16-10-23	24-01-24	31-08-23	15-09-23
2C	C.D.M. LOBETE	2010-2017	L-X	19:15	20:15	29-01-24	24-04-24	31-08-23	15-09-23

PELOTA MANO

Escuela Municipal que pretende fomentar la pelota a mano iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	76 €	USUARIOS	152 €



INICIACIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012-2017	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23

PERFECCIONAMIENTO

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2012-2017	M-J	17:30	18:30	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23

INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2009-2011	M-J	18:30	19:30	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23



SKATE

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Se pretende la iniciación y el perfeccionamiento de los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo, y rampas elaboradas para el curso. Obligatorio llevar tu propio skate, casco, rodilleras y coderas.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	66 €	USUARIOS	132 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-2011	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2017	X	17:00	18:00	04-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2017	S	17:30	18:30	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-2011	S	18:30	19:30	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23



TENIS

Actividad planificada para niños que deseen una enseñanza continuada y en progresión teniendo como objetivo la familiarización con este deporte y el aprendizaje de sus diferentes elementos técnicos (golpeos, desplazamientos, etc.) de una forma lúdica. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Para acceder a los grupos se debe realizar la pre-inscripción y realizar una prueba de nivel correspondiente a su edad. Posteriormente los profesores posibilitarán la inscripción al grupo pertinente en función de dicha prueba. Fechas/ Edades:

6-12 años: jueves 14 de septiembre 18:00 a 20:00 h.

12-16 años: miércoles 13 de septiembre 18:00 a 20:00 h.

Lugar: Pista 5 y 6 de tenis C.D.M. Las Norias.

Para cualquier consulta técnica pueden ponerse en contacto a través de la dirección de mail: frt@fertenis.com.



TENIS 8-12 AÑOS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	153 €	USUARIOS	306 €	ABONADO	328 €	USUARIOS	656 €	
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS NORIAS	2011-2015	L-X	19:00	20:00	02-10-23	12-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2015	M-J	18:00	19:00	03-10-23	13-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2015	S	12:00	13:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2015	V	18:00	19:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23



TENIS 12-16 AÑOS. INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	153 €	USUARIOS	306 €	ABONADO	328 €	USUARIOS	656 €	
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-X	18:00	19:00	02-10-23	12-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	M-J	19:00	20:00	03-10-23	13-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	V	19:00	20:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	S	11:00	12:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23



TENIS 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	153 €	USUARIOS	306 €	ABONADO	328 €	USUARIOS	656 €	
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-X	18:00	19:00	02-10-23	12-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	M-J	19:00	20:00	03-10-23	13-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	V	19:00	20:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	V	20:00	21:00	06-10-23	14-06-24	31-08-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	S	10:00	11:00	07-10-23	15-06-24	31-08-23	15-09-23

TIRO OLÍMPICO

Iniciación en las modalidades de carabina y pistola olímpica aire 10 metros. Disciplina que fomenta el equilibrio, concentración y deportividad. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. LUGAR: CLUB DE TIRO REY PASTOR C/Beratúa 19-21

TARIFA								
ABONADO	90 €	USUARIOS	180 €					
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A CLUB DE TIRO REY PASTOR	2007-2017	M	17:30	18:30	03-10-23	28-05-24	31-08-23	15-09-23
CLUB DE TIRO REY PASTOR	2007-2017	M	18:30	19:30	03-10-23	28-05-24	31-08-23	15-09-23



TOUCH TENNIS

Modalidad de tenis que se practica en una pista reducida con materiales adaptados: raqueta de dimensiones especiales y pelota mas lenta, de 8 cm de diámetro fabricada con una espuma específica de touchtennis. Se proporcionará raqueta.

TARIFA		
ABONADO	261 €	USUARIOS 522 €



TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	M-J	17:00	18:00	03-10-23	13-06-24	31-08-23	15-09-23	



TOUCH TENNIS 8-12 AÑOS

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2015	M-J	18:00	19:00	03-10-23	13-06-24	31-08-23	15-09-23	

TRIATLÓN

Escuela Municipal de Triatlón que pretende fomentar la práctica de este deporte olímpico. Se pretende la iniciación y el perfeccionamiento de los fundamentos básicos y técnicos del triatlón, en los cuales se abordarán las tres disciplinas, natación, ciclismo y carrera a pie, todo de forma lúdica. Obligatorio: saber nadar, tener bicicleta y casco. **Miércoles 17:00 a 18:30 en Las Norias (Bici y carrera) y Lunes 17:30 a 18:30 en La Ribera (Natación)**

TARIFA		
ABONADO	112 €	USUARIOS 224 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS Y LA RIBERA	2009-2015	L-X	17:00	18:30	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	



VOLEIBOL

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del voleibol de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

TARIFA		
ABONADO	76 €	USUARIOS 152 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	2012-2015	M-J	17:00	18:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LOBETE	2012-2015	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	

WATERPOLO

Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia. Es necesario nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos y piernas con respiración. Se realizará una prueba el primer día de clase para valorar el nivel. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

TARIFA		
ABONADO	76 €	USUARIOS 152 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	2009-2013	S	10:00	11:15	07-10-23	25-05-24	31-08-23	15-09-23	



ZUMBA

Actividad de baile y contenido aeróbico en la que se realizan coreografías sobre ritmos de música latina. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

TARIFA		
ABONADO	85 €	USUARIOS 170 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	2008-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	31-08-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	2013-2017	M-J	17:30	18:30	03-10-23	30-05-24	31-08-23	15-09-23	

ACONDICIONACESTO

Actividad de preparación física general con una parte de entrenamiento de baloncesto: técnica individual, entradas, tiro, pases, partidos...



TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Actividad de preparación física general. Incluye ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación, que produce mejoras en el fortalecimiento muscular y capacidad aeróbica.



TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LA GUINDALERA	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2007	L-X	21:00	22:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	M-J	19:30	20:30	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23

AERÓBIC

Actividad de baile y contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.



TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MURRIETA	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	19:15	20:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23



AEROCOMBAT



TARIFA 1 DÍA - 45 MINUTOS			TARIFA 2 DÍAS - 45 MINUTOS			TARIFA 2 DÍAS - 1 HORA					
ABONADO	57 €	USUARIOS	114 €	ABONADO	111 €	USUARIOS	222 €	ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €

Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general. Los alumnos deben traer sus propios guantes.

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	L-X	17:00	17:45	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	21:00	22:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	15:30	16:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	M-J	19:00	19:45	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	20:15	21:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	21:15	22:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	V	18:45	19:30	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario podrá causar baja en la actividad.

Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.



TARIFA			
ABONADO	128 €	USUARIOS	256 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M	18:20	19:20	03-10-23	12-12-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	17:20	18:20	06-10-23	15-12-23	05-09-23	15-09-23
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M	18:20	19:20	09-01-24	05-03-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	17:20	18:20	12-01-24	18-03-24	05-09-23	15-09-23
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M	18:20	19:20	12-03-24	21-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	17:20	18:20	15-03-24	24-05-24	05-09-23	15-09-23

AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS

Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista.



TARIFA			
ABONADO	128 €	USUARIOS	256 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M	19:20	20:20	03-10-23	12-12-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	18:20	19:20	06-10-23	15-12-23	05-09-23	15-09-23
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M	19:20	20:20	09-01-24	05-03-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	18:20	19:20	12-01-24	18-03-24	05-09-23	15-09-23
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M	19:20	20:20	12-03-24	21-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	18:20	19:20	15-03-24	24-05-24	05-09-23	15-09-23

AGILITY AVANZADO. CURSILLOS

Clases en las que se perfeccionará las técnicas de conducción, líneas del perro, zonas de contacto, slalom, etc...



TARIFA			
ABONADO	128 €	USUARIOS	256 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M	20:20	21:20	03-10-23	12-12-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	19:20	20:20	06-10-23	15-12-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	20:20	21:20	06-10-23	15-12-23	05-09-23	15-09-23
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M	20:20	21:20	09-01-24	05-03-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	19:20	20:20	12-01-24	18-03-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	20:20	21:20	12-01-24	18-03-24	05-09-23	15-09-23
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M	20:20	21:20	12-03-24	21-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	19:20	20:20	15-03-24	24-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	V	20:20	21:20	15-03-24	24-05-24	05-09-23	15-09-23



AJEDREZ ADULTOS. INICIACIÓN

Jugar al ajedrez presenta una oportunidad para mejorar aspectos relevantes para nuestro bienestar: memoria, atención, razonamiento, planificación, toma de decisiones. Sesiones participativas y prácticas. Se mezclan explicaciones teóricas con la puesta en práctica de los contenidos aprendidos.



TARIFA	
ABONADO	128 €
USUARIOS	256 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	M	17:30	18:30	03-10-23	28-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	X	10:00	11:30	04-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23

AJEDREZ ADULTOS. INTERMEDIO

Los contenidos incluidos en el curso son: patrones de jaque mate, de ataque al rey, combinaciones de táctica con diferentes grados de dificultad. Partidas modelo, introducción a los finales, herramientas digitales...



TARIFA	
ABONADO	128 €
USUARIOS	256 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	M	18:30	19:30	03-10-23	28-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	V	10:00	11:30	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23

AQUABOXING

Actividad basada en técnicas de artes marciales combinadas al ritmo de la música. Se realiza en el medio acuático. Ayuda a tonificar y ganar resistencia cardiovascular. Se realiza en el vaso de enseñanza, se presta el material.



TARIFA	
ABONADO	120 €
USUARIOS	240 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	20:30	21:30	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23



AQUAERÓBIC

Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático.



TARIFA 45 MINUTOS

TARIFA 1 HORA

ABONADO	89 €	USUARIOS	178 €	ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €
---------	------	----------	-------	---------	-------	----------	-------

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	18:15	19:00	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	18:30	19:30	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23

AQUAFITNESS

Actividad acuática en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, utilizando para ello material diverso de fitness.



TARIFA

ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €
---------	-------	----------	-------

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	19:45	20:45	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23

AQUAMIX

Actividad acuática que combina el aquaeróbic con la gimnasia en el agua, de manera que se añaden los beneficios de una actividad aeróbica a los de otra más enfocada a la tonificación muscular.



TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	20:45	21:45	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23

AQUAPILATES

Actividad que utiliza los principios y ejercicios de pilates en el medio acuático.



TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	63 €	USUARIOS	126 €
ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	20:00	20:45	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	11:15	12:15	06-10-23	31-05-24	12-09-23	15-09-23

AQUASALUD

Actividad acuática en la que por medio de ejercicios físicos variados sin impacto articular, estiramientos y reeducación postural, se mejora el estado físico y emocional.



TARIFA 3 DÍAS - 45 MINUTOS		TARIFA 2 DÍAS - 60 MINUTOS	
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	08:30	09:15	02-10-23	31-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	18:45	19:45	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23



AQUAZUMBA

Baile deportivo de origen colombiano en el agua, que realiza bailes coreográficos con rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener el cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).



TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	65 €	USUARIOS	130 €
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	09:30	10:30	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	19:30	20:30	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	09:30	10:30	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	09:30	10:30	06-10-23	31-05-24	12-09-23	15-09-23

BÁDMINTON

El objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa. Llevar raqueta.



TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	121 €	USUARIOS	242 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. TITÍN III	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23

BOXEO ADULTOS

Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcejes, golpes, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	81 €	USUARIOS	162 €	ABONADO	155 €	USUARIOS	310 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	L-X	18:30	19:45	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23	
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	L-X	19:45	21:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23	
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	S	10:00	11:15	07-10-23	25-05-24	14-09-23	15-09-23	
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	S	11:15	12:30	07-10-23	25-05-24	14-09-23	15-09-23	
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	V	18:30	19:45	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23	
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	V	19:45	21:00	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23	

ANUAL



BUCEO

Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Perfeccionamiento de estas técnicas básicas si ya se poseen. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Manejo de forma mínima del equipo pesado. Normas básicas de seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar.



TARIFA			
ABONADO	47 €	USUARIOS	94 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	S-D	10:00	12:00	28-10-23	29-10-23	12-09-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	S-D	10:00	12:00	25-11-23	26-11-23	12-09-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	S-D	10:00	12:00	17-02-24	18-02-24	12-09-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	S-D	10:00	12:00	09-03-24	10-03-24	12-09-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	S-D	10:00	12:00	13-04-24	14-04-24	12-09-23	15-09-23	
C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	S-D	10:00	12:00	04-05-24	05-05-24	12-09-23	15-09-23	

1T

2T

3T

BUNGEE WORKOUT

Actividad que combina ejercicios de tonificación con la diversión de hacerlos cogidos de una cuerda elástica atada al arnés de cintura que llevará el alumno, de tal manera que los ejercicios se realicen con menor impacto articular y se les añada la necesidad de controlar los retrocesos del elástico que les ayuda a recuperar la verticalidad. Es necesario pesar entre 40 y 100 kilos. Modalidad deportiva que combina movimientos de fitness y rutinas tradicionales de ejercicios con la diversión de la cuerda elástica. Un extremo de la cuerda va atada al arnés de cintura, y el otro extremo al techo, con la longitud exacta para que al lanzarse contra el suelo, el usuario se quede a pocos centímetros de éste, y que a la vez el retroceso le ayude a recuperar la verticalidad. Es necesario pesar entre 40 y 100 kilos.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	80 €	USUARIOS	160 €	ABONADO	145 €	USUARIOS	290 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	V	18:30	19:30	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	V	19:30	20:30	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23	

ANUAL



CALISTENIA

Sistema de entrenamiento con ejercicios físicos que se realizan con el propio peso corporal. El propio cuerpo ejerce como resistencia trabajando la fuerza y la capacidad cardiovascular. El punto de entrenamiento es en el workout de Las Norias.



TARIFA			
ABONADO	69 €	USUARIOS	138 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	11:00	12:00	07-10-23	27-01-24	14-09-23	15-09-23
2C	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	S	11:00	12:00	03-02-24	25-05-24	14-09-23	15-09-23



CARDIO STRONG

Clases aeróbicas que combinan el entrenamiento cardiovascular y ejercicios, para la mejora de la fuerza utilizando el propio peso corporal con material básico complementario (bandas elásticas, steps, mancuernas, fitball, bosus, etc.).



TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	18:30	19:30	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	19:30	20:30	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23

CICLISMO URBANO

El objetivo, es promover el uso y mejora de la conducción de la bicicleta como medio de transporte. Se trabajarán sistemas de orientación y seguimiento, mecánica, habilidades técnicas y seguridad vial entre otros. Es necesario que cada uno lleve: bicicleta, casco, chaleco reflectante, luces frontales y trasera, y ropa deportiva.



TARIFA			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	P.M. JUAN YAGÜE	1953-2007	L	20:30	22:00	02-10-23	20-11-23	05-09-23	15-09-23
2C	P.M. JUAN YAGÜE	1954-2008	L	20:30	22:00	08-04-24	27-05-24	05-09-23	15-09-23



CICLO INDOOR

Actividad, sobre bicicleta estática para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo de coreografías, en una nueva sala con luces especiales, pantalla con recorridos interactivos y escenarios virtuales, simulando subidas, bajadas, llaneos y esprints. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, guantes, calas y botellín de bebida.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	98 €	USUARIOS	196 €	ABONADO	162 €	USUARIOS	324 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	16:15	17:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	19:00	19:45	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	20:00	20:45	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	09:30	10:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	14:15	15:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	19:30	20:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	20:30	21:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	17:45	18:30	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23

COMBO MUSCULACIÓN

El Combo con Musculación y fitness es un producto exclusivo para abonad@s. Se puede adquirir a partir del 11 de septiembre, desde el Portal del Abonado, siempre que se esté inscrit@ en una actividad de larga duración. Dando derecho al acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness de los Centros deportivos municipales (CDMs), de octubre a mayo al precio de un bono semestral. Si el combo se compra a partir de enero el precio de acceso a la salas será el del bono trimestral.

PRECIO SOLO ABONADOS

ABONADO	58 €
---------	------

INSTALACIÓN

C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS

CORE FIT

Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo centrado en el núcleo (core): abdominales, glúteos, caderas y espalda. Mejora la forma física, postura corporal y rendimiento deportivo.



TARIFA

ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €
---------	-------	----------	-------

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	08:30	09:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. MURRIETA	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23



CROSS TRAINING. INICIACIÓN

Iniciación a esta actividad física de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc.

Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA 2 DÍAS

ABONADO	138 €	USUARIOS	276 €
---------	-------	----------	-------

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	17:00	18:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23



CROSS TRAINING

Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc.

Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA 1 DÍA

ABONADO	105 €	USUARIOS	210 €
---------	-------	----------	-------

TARIFA 2 DÍAS

ABONADO	138 €	USUARIOS	276 €
---------	-------	----------	-------

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	M-J	09:30	10:30	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	V	18:30	20:00	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23

DANZATERAPIA

Actividad que usa la danza y el movimiento como herramienta para lograr una salud integral promoviendo cambios psicológicos a través de la salud y el desarrollo personal.



TARIFA

ABONADO	92 €	USUARIOS	184 €
---------	------	----------	-------

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LOBETE	1924-2007	V	10:00	11:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23

ENTRENA CORRIENDO

Actividad dirigida tanto a corredores que estén ya iniciados en la carrera a pie, como a deportistas que realicen otra actividad física intensa (ciclismo, esquí de fondo o travesía, carreras de montaña), y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento.

En las sesiones, se trabaja la técnica de carrera, la resistencia y la fuerza. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	74 €	USUARIOS	148 €	ABONADO	150 €	USUARIOS	300 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LA GUINDALERA	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	07:15	08:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	19:30	20:30	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	X-V	07:15	08:15	04-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



TARIFA 45 MIN.				TARIFA 1 HORA				TARIFA SÁBADO CUATRIMESTRE			
ABONADO	91 €	USUARIOS	182 €	ABONADO	129 €	USUARIOS	258 €	ABONADO	45 €	USUARIOS	90 €

Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluido el propio cuerpo. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	08:30	09:30	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2007	M-J	20:00	20:45	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
2C	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	10:00	11:00	07-10-23	27-01-24	14-09-23	15-09-23
1C	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	S	10:00	11:00	03-02-24	25-05-24	14-09-23	15-09-23

ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS

Dirigido a personas que quieran iniciarse en la actividad física y para quienes deseen progresar de forma más eficaz en sus objetivos como pueden ser puesta en forma, preparaciones específicas, etc. Incluye bono de musculación. Los grupos como máximo serán de 3 personas.



1 CUATRIMESTRE	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	07:15	08:15	02-10-23	31-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	08:15	09:15	02-10-23	31-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	09:15	10:15	02-10-23	31-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	14:30	15:30	02-10-23	31-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	15:30	16:30	02-10-23	31-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	07:15	08:15	03-10-23	30-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	08:15	09:15	03-10-23	30-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	09:15	10:15	03-10-23	30-01-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	07:15	08:15	01-02-24	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	08:15	09:15	01-02-24	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	09:15	10:15	01-02-24	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	07:15	08:15	05-02-24	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	08:15	09:15	05-02-24	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	09:15	10:15	05-02-24	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	14:30	15:30	05-02-24	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	15:30	16:30	05-02-24	29-05-24	05-09-23	15-09-23

2 CUATRIMESTRE

TARIFA	
ABONADO	290 €
USUARIOS	580 €

ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN

Prende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuiería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.



TARIFA			
ABONADO	63 €	USUARIOS	126 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	L-X	20:15	22:15	09-10-23	08-11-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	L-X	20:15	22:15	13-11-23	13-12-23	05-09-23	15-09-23
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	L-X	20:15	22:15	08-01-24	05-02-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	L-X	20:15	22:15	12-02-24	11-03-24	05-09-23	15-09-23
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	L-X	20:15	22:15	18-03-24	22-04-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1959-2008	L-X	20:15	22:15	29-04-24	29-05-24	05-09-23	15-09-23

ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECCIONAMIENTO

Prende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuiería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.



TARIFA			
ABONADO	63 €	USUARIOS	126 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	M-J	20:15	22:15	03-10-23	02-11-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	M-J	20:15	22:15	14-11-23	12-12-23	05-09-23	15-09-23
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	M-J	20:15	22:15	09-01-24	06-02-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	M-J	20:15	22:15	13-02-24	12-03-24	05-09-23	15-09-23
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1959-2008	M-J	20:15	22:15	19-03-24	25-04-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1959-2008	M-J	20:15	22:15	02-05-24	30-05-24	05-09-23	15-09-23

ESGRIMA

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada. Se preparará el equipo para realizar la actividad.



TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	L-X	20:00	21:00	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23
	ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	M-J	20:00	21:00	17-10-23	19-12-23	05-09-23	15-09-23
2T	ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	L-X	20:00	21:00	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23
	ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	M-J	20:00	21:00	09-01-24	07-03-24	05-09-23	15-09-23
3T	ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	L-X	20:00	21:00	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23
	ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	M-J	20:00	21:00	12-03-24	21-05-24	05-09-23	15-09-23

ESPALDA SANA

Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, fortalecimiento y flexibilidad de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.



TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIOS	240 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	L-X	12:30	13:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	L-X	09:00	10:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	L-X	10:00	11:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	L-X	20:30	21:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-2007	L-X-V	10:45	11:30	02-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	M-J	11:15	12:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	M-J	18:15	19:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	M-J	20:30	21:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23



EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes.
Centro Equestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.



TARIFA			
ABONADO	28 €	USUARIOS	56 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T EL DORADO	1958-2007	D	10:00	11:00	01-10-23	01-10-23	05-09-23	15-09-23
3T EL DORADO	1958-2007	D	10:00	11:00	15-10-23	15-10-23	05-09-23	15-09-23
EL DORADO	1959-2008	D	10:00	11:00	05-05-24	05-05-24	05-09-23	15-09-23
EL DORADO	1959-2008	D	10:00	11:00	19-05-24	19-05-24	05-09-23	15-09-23



FITNESS AÉREO

Fluidez y precisión de movimientos para obtener el beneficio de la ingravidez e inversiones. Entrenamiento completo y funcional para todo el cuerpo donde se utiliza el propio peso y la resistencia a la gravedad desarrollando fuerza y mejorando la flexibilidad, equilibrio y la estabilidad del CORE.



TARIFA			
ABONADO	172 €	USUARIOS	344 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	07:15	08:15	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23



GAP



TARIFA 1 DÍA - 1 HORA				TARIFA 2 DÍAS - 45 MINUTOS				TARIFA 2 DÍAS/1 HORA Y 3 DÍAS/45 MIN.			
ABONADO	69 €	USUARIOS	138 €	ABONADO	89 €	USUARIOS	178 €	ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	L-X	12:30	13:30	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	15:30	16:15	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. LA GUINDALERA	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. MURRIETA	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. VALDEGASTEA	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X-V	10:00	10:45	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	08:30	09:15	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	08:00	08:45	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	10:00	11:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	09:15	10:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. GONZALO DE BERCEO	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. LA GUINDALERA	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. MADRID MANILA	1953-2007	M-J	19:15	20:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. MADRID MANILA	1953-2007	M-J	20:15	21:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. MURRIETA	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	V	19:00	20:00	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23



GINNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.



TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LA GUINDALERA	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. MADRID MANILA	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. MADRID MANILA	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	07:00	07:45	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X-V	07:15	08:00	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	07:45	08:30	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X-V	08:00	08:45	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X-V	08:45	09:30	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X-V	09:15	10:00	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X-V	09:30	10:15	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X-V	10:15	11:00	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X-V	10:45	11:30	02-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	09:15	10:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	10:15	11:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. MADRID MANILA	1953-2007	M-J	18:15	19:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	M-J	18:30	19:30	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1953-2007	M-J	19:15	20:15	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. ESPARTERO	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	M-J	20:30	21:30	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23

GINNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

Actividad dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios específicos y favorecer un contacto social y mejoras psicológicas.



TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-1998	M-J	16:30	17:30	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23

GINNASIA EN EL AGUA

Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.



TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	16:30	17:30	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	09:15	10:00	02-10-23	31-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	16:15	17:15	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	18:30	19:30	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	19:30	20:30	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23



GINNASIA HIPOPRESIVA

Gimnasia que mejora la tonificación abdominal y suelo pélvico, a través de un trabajo de contracción del diafragma en espiración. Contribuye a la corrección postural y al vientre plano entre otros. Contraindicado para personas con hipertensión arterial y embarazadas.



TARIFA			
ABONADO	141 €	USUARIOS	282 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	15:15	16:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23	
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	19:00	19:45	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23	
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	09:15	10:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	12:15	13:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23	
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	19:00	19:45	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23	



GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €	ABONADO	160 €	USUARIOS	320 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1924-2007	L	18:00	18:50	02-10-23	27-11-23	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	X	18:00	18:50	04-10-23	13-12-23	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	09:30	10:20	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	10:30	11:20	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	16:00	16:50	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	17:00	17:50	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	19:00	19:50	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23	
2 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	20:00	20:50	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L	18:00	18:50	08-01-24	04-03-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	09:30	10:20	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	10:30	11:20	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	16:00	16:50	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	17:00	17:50	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	19:00	19:50	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23	
3 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	20:00	20:50	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	X	18:00	18:50	10-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	09:30	10:20	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	10:30	11:20	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	16:00	16:50	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	17:00	17:50	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	19:00	19:50	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L-X	20:00	20:50	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	L	18:00	18:50	18-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23	
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	X	18:00	18:50	20-03-24	29-05-24	05-09-23	15-09-23	



GOLF. PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.



TARIFA	
ABONADO	110 €
USUARIOS	220 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	09:30	10:20	06-10-23	01-12-23	05-09-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	10:30	11:20	06-10-23	01-12-23	05-09-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	17:00	17:50	06-10-23	01-12-23	05-09-23	15-09-23
2T	CAMPO DE GOLF	1925-2008	V	09:30	10:20	12-01-24	08-03-24	05-09-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	V	10:30	11:20	12-01-24	08-03-24	05-09-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	V	17:00	17:50	12-01-24	08-03-24	05-09-23	15-09-23
3T	CAMPO DE GOLF	1925-2008	V	09:30	10:20	22-03-24	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	V	10:30	11:20	22-03-24	31-05-24	05-09-23	15-09-23
	CAMPO DE GOLF	1925-2008	V	17:00	17:50	22-03-24	31-05-24	05-09-23	15-09-23

HÍPICA. INICIACIÓN

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalón ajustado, excepto tejanos. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero



TARIFA	
ABONADO	150 €
USUARIOS	300 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	EL DORADO	1953-2007	L-X	20:00	21:00	16-10-23	20-12-23	05-09-23	15-09-23

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción. Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero



TARIFA	
ABONADO	150 €
USUARIOS	300 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
3T	EL DORADO	1954-2008	L-X	20:00	21:00	08-01-24	06-03-24	05-09-23	15-09-23
	EL DORADO	1954-2008	L-X	20:00	21:00	11-03-24	20-05-24	05-09-23	15-09-23

INTERVAL FITNESS

Entrenamiento interválico de tonificación muscular y cardiovascular de alta intensidad. Basado en sistemas de entrenamiento como tabata, boot camp, etc.



TARIFA	
ABONADO	110 €
USUARIOS	220 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1953-2007	M-J	20:15	21:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23



INTERVAL STEP

Actividad que combina intervalos de aeróbic, step... con un específico trabajo de tonificación muscular con pesas, gomas, balones... mejorando la capacidad cardio-pulmonar y la fuerza con una intensidad elevada.



TARIFA		
ABONADO	135 €	USUARIOS 270 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	09:15	10:00	02-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23
	P.M. ESPARTERO	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23



KRAV MAGA

Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que los/as alumnos/as lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.



TARIFA		
ABONADO	155 €	USUARIOS 310 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	17:00	18:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2007	M-J	20:45	21:45	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23

MARCHA NÓRDICA

Forma de marcha, en la que se camina con dos bastones especiales, diseñados para esta modalidad. Ejercita no sólo las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se prestarán bastones para los inscritos.



TARIFA		
ABONADO	20 €	USUARIOS 40 €

3T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	D	10:00	13:00	12-11-23	12-11-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	D	10:00	13:00	19-11-23	19-11-23	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1925-2008	D	09:30	12:30	14-04-24	14-04-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1925-2008	D	09:30	12:30	21-04-24	21-04-24	05-09-23	15-09-23

MINDFITNESS

Complemento a la actividad física basado en el mindfulness. Control mental, respiración, atención y conciencia corporal. Técnicas que ayudan a centrar la mente y ser más consciente de lo que haces en cada instante.



TARIFA		
ABONADO	92 €	USUARIOS 184 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-2007	V	12:30	13:30	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-2007	V	20:00	21:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23



NATACIÓN INIC/PERFC +16 Años. CURSILLO

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático.



TARIFA	
ABONADO	110 €
USUARIOS	220 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	08:45	09:30	16-10-23	05-02-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	17:15	18:00	17-10-23	01-02-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	07:45	08:30	16-10-23	05-02-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	19:00	19:45	17-10-23	01-02-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	20:15	21:00	17-10-23	01-02-24	12-09-23	15-09-23
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2008	M-J	17:15	18:00	06-02-24	16-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	19:00	19:45	06-02-24	16-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	20:15	21:00	06-02-24	16-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	07:45	08:30	07-02-24	20-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2008	L-X	08:45	09:30	07-02-24	20-05-24	12-09-23	15-09-23



NATACIÓN MANTENIMIENTO

Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 100 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión y respiración. Recomendable que los/as alumnos/as lleven sus propias aletas y palas.

TARIFA 2 DÍAS/45 MIN			TARIFA 2 DÍAS/1 HORA Y 3 DÍAS/45 MIN.		
ABONADO	87 €	USUARIOS	174 €	ABONADO	110 €
				USUARIOS	220 €



	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	19:30	20:30	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X-V	09:30	10:15	02-10-23	31-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X-V	09:45	10:30	02-10-23	31-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	10:00	10:45	02-10-23	31-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	18:30	19:30	02-10-23	29-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	09:15	10:00	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	10:00	11:00	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	16:15	17:15	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	18:15	19:00	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	19:45	20:45	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	20:30	21:30	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	20:45	21:30	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23

NATACIÓN MANTENIMIENTO. AVANZADOS

Entrenamiento en el medio acuático de alta intensidad, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que los/as alumnos/as lleven sus propias aletas y palas.

TARIFA 1 H./2 DÍAS Y 45 MIN. / 3 DÍAS			TARIFA 2 DÍAS/90 MIN Y 3 DÍAS/60 MIN.		
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €	ABONADO	168 €
				USUARIOS	336 €



	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X-V	07:45	08:30	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	17:30	18:30	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	19:15	20:45	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	20:30	21:30	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	09:15	10:00	02-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23

NATAción PARA LA SALUD

Actividad que posibilita la mejora de las distintas molestias articulares y musculares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas. Obligatorio saber nadar.



TARIFA	
ABONADO	125 €
USUARIOS	250 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	16:30	17:30	03-10-23	30-05-24	12-09-23	15-09-23

NATAción PERFECCIONAMIENTO +16 Años. CURSILLO

La idea es mejorar nuestro forma de nadar para que sea correcta, coordinada y eficiente.



TARIFA	
ABONADO	120 €
USUARIOS	240 €

2C 1C	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	20:45	21:30	16-10-23	05-02-24	12-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	20:45	21:30	07-02-24	20-05-24	12-09-23	15-09-23

NATAción PRO

Nivel superior a la natación de mantenimiento avanzados. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que los/as alumnos/as lleven sus propias aletas y palas.



TARIFA	
ABONADO	132 €
USUARIOS	264 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	07:00	07:45	02-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23

OCR CARRERA OBSTÁCULOS. INICIACIÓN

Iniciación a una actividad exigente y muy divertida que consiste en superar desafíos físicos en forma de obstáculos como: trepa, reptar, carga, transporte, lanzamientos, arrastres, carrera, volteo de neumáticos gigantes, etc. y su preparación física para conseguirlo. Cada uno/a su tiempo y a su nivel.



TARIFA	
ABONADO	115 €
USUARIOS	230 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	V	17:00	18:30	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23

OCR CARRERA DE OBSTÁCULOS

Actividad exigente y divertida que consiste en superar desafíos físicos en forma de obstáculos de manera individual o colectiva como: trepa, reptar, carga, transporte, lanzamientos, arrastres, carrera, volteo de neumáticos gigantes, etc. y su intensa preparación física para conseguirlo.



TARIFA	
ABONADO	245 €
USUARIOS	490 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	L-X	17:00	18:30	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23



PÁDEL NIVEL 1

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

CARACTERÍSTICAS DE ESTE NIVEL: Jugador que nunca ha jugado o apenas empieza a jugar al pádel. No ha realizado cursos o clases, o han sido inferiores a 3 meses. No ha jugado partidos o sólo con amigos/vecinos. Puede conocer algunas de las reglas básicas.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	225 €	USUARIOS	450 €	ABONADO	458 €	USUARIOS	916 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN		
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--	--

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	10:30	11:30	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	21:00	22:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	19:00	20:00	06-10-23	14-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	13:00	14:00	07-10-23	15-06-24	05-09-23	15-09-23

PÁDEL NIVEL 2

El objetivo general es la mejora y perfeccionamiento técnico y táctico de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica, y dominio de los golpes. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. **CARACTERÍSTICAS DE ESTE NIVEL:** Mantiene un peloteo continuo a ritmo bajo. Gestos poco trabajados. Posicionamiento en pista incorrecto. Devuelve con poco control las salidas de pared. Problema con la devolución de bolas de pared. Se siente incómodo en bolas en la red, le falta control y precisión en las voleas, remates y globos. Subidas a red no consistentes. Juega algún partido a la semana con gente de su nivel. Conoce las reglas de las reglas básicas.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	225 €	USUARIOS	450 €	ABONADO	458 €	USUARIOS	916 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN		
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--	--

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	10:30	11:30	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	11:30	12:30	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	21:00	22:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	19:00	20:00	06-10-23	14-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	20:00	21:00	06-10-23	14-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	13:00	14:00	07-10-23	15-06-24	05-09-23	15-09-23

PÁDEL NIVEL 3

Domino de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Velocidad media a alta de bola. **CARACTERÍSTICAS DE ESTE NIVEL:** Variedad de golpes, aunque aún le falta control en algunas bolas bajas de red o doble paredes. Desarrolla golpes liftados y cortados, asimilando las bandejas y bajadas de pared. Sube el nivel de potencia sin perder el control. Devuelve las salidas de pared, doble pared y contrapared, pero le falta control. Sabe realizar bandejas, dejadas y remates con control, pero le falta potencia y precisión. Juega partidos de forma habitual. Participa en torneos.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	225 €	USUARIOS	450 €	ABONADO	458 €	USUARIOS	916 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN		
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--	--

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	11:30	12:30	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	20:00	21:00	06-10-23	14-06-24	05-09-23	15-09-23



PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

Curso específico para personas que ya tienen un nivel avanzado de patinaje y quieren aprender y practicar los principales tipos de giros, saltos, piruetas fundamentales de patinaje artístico. Imprescindible tener conocimientos previos de patinaje. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA	
ABONADO	141 €
USUARIOS	282 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
2C	1C	C.D.M. LOBETE	1973-2009	L-X	20:15	21:15	16-10-23	24-01-24	05-09-23	15-09-23
2C		C.D.M. LOBETE	1974-2010	L-X	20:15	21:15	29-01-24	24-04-24	05-09-23	15-09-23



PATINAJE EN FAMILIA

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas

TARIFA	
ABONADO	61 €
USUARIOS	122 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A		C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	10:30	11:30	07-10-23	25-05-24	05-09-23	15-09-23

PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF

Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA	
ABONADO	141 €
USUARIOS	282 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
2C	1C	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	20:15	21:15	16-10-23	24-01-24	05-09-23	15-09-23
2C		C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	20:15	21:15	29-01-24	24-04-24	05-09-23	15-09-23



PATINAJE. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad. **El primer día de clase se realizará una prueba de nivel donde se distribuirán los alumnos según el siguiente horario:**

Patinaje iniciación: de 11:30 h. a 12:30 h. y de 20.00 h. a 21.00 h. Patinaje perfeccionamiento: de 12:30 h. a 13:30 h. y de 21.00 h. a 22.00 h.

El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. Para acceder al grupo de perfeccionamiento habrá que realizar frenado en T y giros con soltura.

TARIFA 1 DÍA	
ABONADO	61 €
USUARIOS	122 €

TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	119 €
USUARIOS	238 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A		C.D.M. LAS GAUNAS. INICIACIÓN	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
		C.D.M. LAS GAUNAS. PERF.	1953-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
		C.D.M. LAS NORIAS. INICIACIÓN	1953-2007	S	11:30	12:30	07-10-23	25-05-24	05-09-23	15-09-23
		C.D.M. LAS NORIAS. PERF.	1953-2007	S	12:30	13:30	07-10-23	25-05-24	05-09-23	15-09-23

PILATES AÉREO

El Pilates aéreo es una modalidad, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizar sobre un colgajo formado por una tela que se encuentra colgado.

TARIFA 1 DÍA	
ABONADO	87 €
USUARIOS	174 €

TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	172 €
USUARIOS	344 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A		C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	16:30	17:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
		C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	16:00	17:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23



PILATES SUELO



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS - 45 MINUTOS			TARIFA 2 DÍAS - 1 HORA			TARIFA 1 DÍA - CUATRIMESTRE						
ABONADOS	72 €	USUARIOS	144 €	ABONADOS	99 €	USUARIOS	198 €	ABONADOS	141 €	USUARIOS	282 €	ABONADOS	45 €	USUARIOS	90 €

Pilates en su versión suelo, es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	08:00	09:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	08:00	09:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	14:30	15:15	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	17:30	18:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓ 1953-2007	L-X	18:30	19:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓ 1953-2007	L-X	19:30	20:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	19:45	20:45	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	20:30	21:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	20:45	21:45	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	08:15	09:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	09:15	10:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	10:15	11:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	M-J	10:30	11:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	11:15	12:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	13:00	14:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	18:30	19:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	18:30	19:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	19:30	20:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	19:30	20:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	19:45	20:45	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	20:30	21:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	V	18:00	19:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	V	18:00	19:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23
2C TC	C.D.M. LAS NORIAS	✓ 1953-2007	S	12:00	13:00	07-10-23	27-01-24	07-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	✓ 1954-2008	S	12:00	13:00	03-02-24	25-05-24	07-09-23	15-09-23

PILATES SUELO. AVANZADOS

Pilates en su versión suelo, es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo.

Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc.



TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	141 €	USUARIOS	282 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	08:15	09:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23





PONTE EN FORMA CORRIENDO

Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie y mantenerse en forma, o complementar su actividad física con el inicio del trabajo en técnica de carrera, resistencia y fuerza. Además se realizará un programa de acondicionamiento físico general y tonificación, que puede ayudar a practicar otras actividades.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	65 €	USUARIOS	130 €	ABONADO	119 €	USUARIOS	238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. LA GUINDALERA	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	09:30	10:30	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	10:00	11:00	07-10-23	25-05-24	05-09-23	15-09-23

RITMOS LATINOS

Actividad que combina diferentes ritmos latinos como salsa, merengue, bachata, chachachá, etc. No es necesario apuntarse con pareja.



TARIFA			
ABONADO	65 €	USUARIOS	130 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	18:15	19:15	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	19:15	20:15	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23
C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	V	19:30	20:30	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23

RITMOS LATINOS. NIVEL MEDIO

Actividad que combina diferentes ritmos latinos como salsa, merengue, bachata, chachachá, etc. Es necesario haber realizado como mínimo un curso de iniciación. No es necesario apuntarse con pareja.



TARIFA			
ABONADO	65 €	USUARIOS	130 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	20:15	21:15	06-10-23	31-05-24	05-09-23	15-09-23

STRONG HIIT

Actividad que mezcla ejercicios de entrenamiento de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardio. Se combinará con Hiit, entrenamiento de intervalos de alta intensidad con periodos breves de descanso.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	85 €	USUARIOS	170 €	ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	15:15	16:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	M-J	17:15	18:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
P.M. MADRE DE DIOS	1953-2007	M-J	19:15	20:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
P.M. LA GUINDALERA	1953-2007	M-J	20:00	20:45	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	V	17:00	17:45	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23

TAI CHI

Gimnasia suave oriental que se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.



TARIFA			
ABONADO	126 €	USUARIOS	252 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	M-J	09:15	10:15	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23

TAI CHI. AVANZADOS

Gimnasia suave oriental que se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural. Es requisito imprescindible haber realizado al menos un curso anual de taichi iniciación.



TARIFA	
ABONADO	126 € USUARIOS 252 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23



TENIS

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Para acceder a los grupos se debe realizar la pre-inscripción y realizar una prueba de nivel correspondiente a su edad. Posteriormente los profesores posibilitarán la inscripción al grupo pertinente en función de dicha prueba. Fechas/ Edades: +16 años (adultos): jueves 14 de septiembre 19:00 a 21:00 h.

Lugar: Pista 5 y 6 de tenis C.D.M. Las Norias.

Para cualquier consulta técnica pueden ponerse en contacto a través de la dirección de mail: frt@fertenis.com



TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	180 €	USUARIOS	360 €
ABONADO	373 €	USUARIOS	746 €

TENIS NIVEL 1

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	21:00	22:00	06-10-23	14-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	11:00	12:00	07-10-23	15-06-24	05-09-23	15-09-23

TENIS NIVEL 2

Se mejorarán los golpes.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	17:00	18:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	17:00	18:00	06-10-23	14-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	V	20:00	21:00	06-10-23	14-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	12:00	13:00	07-10-23	15-06-24	05-09-23	15-09-23

TENIS NIVEL 3

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	10:00	11:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	12-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	10:00	11:00	07-10-23	15-06-24	05-09-23	15-09-23

TONIBIKE

Actividad que combina trabajo de fuerza, tonificación y gimnasia de mantenimiento a través de material variado, máquinas, circuitos, etc con trabajo aeróbico a través de bicicletas de ciclo indoor.



TARIFA	
ABONADO	100 € USUARIOS 200 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	07:15	08:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23

TONIFICACIÓN- TRX

Actividad de preparación física general, diseñada para aprovechar al máximo la potencia física, mediante la realización de ejercicios con el propio peso y con material diverso. Podrán complementarse algunas sesiones con cintas especiales TRX. Esta práctica cuenta con múltiples beneficios como aumentar la resistencia muscular, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad del cuerpo.



TARIFA		
ABONADO	135 €	USUARIOS 270 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23



TONIPUMP

Actividad de fortalecimiento y tonificación muscular con barras y discos y con acompañamiento musical.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS - 45 MINUTOS			TARIFA 2 DÍAS - 1 HORA		
ABONADO	85 €	USUARIOS 170 €	ABONADO	97 €	USUARIOS 194 €	ABONADO	121 €	USUARIOS 242 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	19:00	20:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	14:30	15:15	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	15:15	16:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:00	20:00	03-10-23	30-05-24	14-09-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2007	V	17:45	18:45	06-10-23	31-05-24	14-09-23	15-09-23

TOUCH TENNIS

Modalidad de tenis que se practica en una pista reducida con materiales adaptados: raqueta de dimensiones especiales y pelota mas lenta, de 8 cm de diámetro fabricada con una espuma específica de touchtennis. Se proporcionará raqueta.



TARIFA		
ABONADO	281 €	USUARIOS 562 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	13-06-24	05-09-23	15-09-23

YOGA

Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio corporal y la flexibilidad. Recomendable manta pequeña.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	72 €	USUARIOS	144 €	ABONADO	129 €	USUARIOS	258 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	L	14:30	15:30	02-10-23	27-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	L	15:30	16:30	02-10-23	27-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	L-X	07:15	08:15	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	L-X	08:15	09:15	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	L-X	21:00	22:00	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	M-J	07:00	08:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	M-J	08:00	09:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1924-2007	M-J	08:30	09:30	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1924-2007	M-J	09:00	10:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	M-J	10:00	11:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1924-2007	M-J	18:00	19:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.F. PRADOVIEJO	1924-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1924-2007	M-J	20:45	21:45	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.F. PRADOVIEJO	1924-2007	M-J	21:00	22:00	03-10-23	30-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1924-2007	V	08:00	09:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1924-2007	V	09:30	10:30	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS NORIAS	1924-2007	V	10:30	11:30	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1924-2007	V	19:00	20:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23

YOGA AÉREO

El yoga aéreo es una modalidad del yoga, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizar sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	87 €	USUARIOS	174 €	ABONADO	172 €	USUARIOS	344 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	08:15	09:15	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	17:30	18:30	02-10-23	29-05-24	07-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	V	17:00	18:00	06-10-23	31-05-24	07-09-23	15-09-23



ZUMBA



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS - 45 MINUTOS				TARIFA 2 DÍAS - 1 HORA			
ABONADO	59 €	USUARIOS	118 €	ABONADO	101 €	USUARIOS	202 €	ABONADO	125 €	USUARIOS	250 €

Movimiento Fitness de origen colombiano, que realiza bailes (salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener un cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	14:30	15:15	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	16:45	17:45	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. GONZALO DE BERCEO	1953-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1953-2007	L-X	20:00	21:00	02-10-23	29-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	16:30	17:30	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	17:00	18:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
P.M. MADRE DE DIOS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	03-10-23	30-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	S	10:00	11:00	07-10-23	25-05-24	05-09-23	15-09-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	S	11:00	12:00	07-10-23	25-05-24	05-09-23	15-09-23

A POR LOS 100

Actividad dirigida a las personas que no hacen actividad por tener poca movilidad física pero que desean mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados. Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para seguir sesiones dirigidas.



TARIFA			
ABONADO	58 €	USUARIOS	116 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	11:30	12:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	12:15	13:00	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

ACTIVIDADES ACUÁTICAS +65

Actividad realizada en piscina (agua profunda), que combina ejercicios de gimnasia con otros de natación. Se trabaja la resistencia, fuerza, coordinación y diferentes habilidades acuáticas. Es obligatorio saber nadar. Se realiza en piscina profunda.



TARIFA			
ABONADO	47 €	USUARIOS	94 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	10:15	11:00	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	10:45	11:30	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	11:30	12:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	12:15	13:00	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	10:30	11:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	11:00	12:00	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	11:30	12:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	12:00	13:00	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

AERÓBIC +65

Actividad de baile y contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.



TARIFA			
ABONADO	57 €	USUARIOS	114 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	10:00	10:45	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	11:15	12:00	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	11:00	12:00	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

AQUABAILES +65

Actividad de baile que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático.



TARIFA			
ABONADO	54 €	USUARIOS	108 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X	17:30	18:30	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23

AQUAERÓBIC +65

Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático.



TARIFA			
ABONADO	54 €	USUARIOS	108 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	12:30	13:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

BAILES +65

Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general.



TARIFA			
ABONADO	54 €	USUARIOS	108 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO	1924-1963	L-X	10:30	11:30	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	10:15	11:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	11:15	12:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	12:15	13:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

ESPALDA SANA +65

Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, fortalecimiento y flexibilidad de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.



TARIFA			
ABONADO	54 €	USUARIOS	108 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X	12:00	13:00	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	11:30	12:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	12:15	13:00	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	12:45	13:30	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	12:15	13:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23



GIMNASIA +65

Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.



TARIFA			
ABONADO	47 €	USUARIOS	94 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO	1924-1963	L-X	11:30	12:30	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X-V	10:00	10:45	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X-V	10:45	11:30	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	10:45	11:30	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	11:00	11:45	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	11:30	12:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	11:45	12:30	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	12:15	13:00	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	12:30	13:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	11:15	12:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	12:00	13:00	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23



GINNASIA EN EL AGUA +65



TARIFA 1 DÍA	
ABONADO	29 €
USUARIOS	58 €

TARIFA 3 DÍAS (45 MINUTOS)	
ABONADO	49 €
USUARIOS	98 €

TARIFA 2 DÍAS (1 HORA)	
ABONADO	49 €
USUARIOS	98 €

Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma. No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X	10:45	11:45	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X	11:15	12:15	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	09:30	10:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	10:15	11:00	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X-V	10:30	11:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	11:45	12:30	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	12:30	13:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	10:30	11:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	M-J	11:15	12:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	11:15	12:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	11:30	12:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	12:15	13:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	V	10:45	11:45	06-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23

GRUPO DEL PASEO +65



Actividad deportiva en la que se realizan paseos por los parques y caminos del entorno de Logroño, donde el objetivo primordial es su práctica recreativa y saludable.

El punto de encuentro será: Octubre, enero y abril: C.D.M. La Ribera; Noviembre, febrero y mayo en el CDM Las Gaunas; En Diciembre y marzo en el Frontón El Revellín.

TARIFA	
ABONADO	83 €
USUARIOS	166 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X	09:30	11:00	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23

NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)



Pensado para personas mayores que quieran iniciarse en la natación e ir familiarizándose con el medio acuático, mejorando los aspectos básicos como la flotación, propulsión y resistencia.

TARIFA	
ABONADO	48 €
USUARIOS	96 €

1 C	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X	11:15	12:00	16-10-23	05-02-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	M-J	10:30	11:15	17-10-23	01-02-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	M-J	12:15	13:00	17-10-23	01-02-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	M-J	10:30	11:15	06-02-24	16-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	M-J	12:15	13:00	06-02-24	16-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X	11:15	12:00	07-02-24	20-05-24	29-08-23	15-09-23



NATAción MANTENIMIENTO +65



Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.

TARIFA		
ABONADO	110 €	USUARIOS 220 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X-V	10:30	11:15	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23

PILATES +65



Gimnasia de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se podrá utilizar algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Supone una introducción al conocimiento y práctica de esta disciplina.

TARIFA		
ABONADO	59 €	USUARIOS 118 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X	09:00	10:00	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X	10:00	11:00	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X	11:00	12:00	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X	11:30	12:30	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	12:00	12:45	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	L-X-V	13:15	14:00	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	10:30	11:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1924-1963	M-J	11:30	12:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	M-J	12:15	13:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

TAI CHI +65. INICIACIÓN



Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural. No es necesario tener conocimientos previos.

TARIFA		
ABONADO	59 €	USUARIOS 118 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X	12:30	13:30	02-10-23	29-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	10:15	11:15	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

TAI CHI +65. INTERMEDIO



Grupo para iniciados ya en el Tai chi. Es necesario tener conocimientos previos. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

TARIFA		
ABONADO	59 €	USUARIOS 118 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	11:00	11:45	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23

TAI CHI +65. AVANZADO



Grupo de Tai chi para personas que ya han realizado cursos previos y lo practican con regularidad. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

TARIFA		
ABONADO	59 €	USUARIOS 118 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X-V	11:45	12:30	02-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23



TAI CHI-CHI KUNG +65 EN SILLA

Gimnasia suave oriental que se realiza en silla y está indicado a aquellas personas con baja movilidad. Se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.



TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIOS	220 €

ANUAL	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	11:15	12:00	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS GAUNAS	1924-1963	M-J	12:00	12:45	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

TONIPUMP +65

Actividad de intensidad media-alta, con material especialmente adquirido para mejorar la tonificación de los músculos que pierden firmeza con la edad, la autonomía personal y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical, de forma muy amena y personalizada, en una sala acristalada con vistas al entorno natural de Las Norias.



TARIFA			
ABONADO	112 €	USUARIOS	224 €

ANUAL	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1924-1963	M-J	10:30	11:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LAS NORIAS	1924-1963	M-J	11:30	12:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.F. PRADOVIEJO	1924-1963	M-J	12:30	13:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23

YOGA +65

Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio cuerpo-mente y la flexibilidad. Recomendable manta pequeña.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	35 €	USUARIOS	70 €	ABONADO	60 €	USUARIOS	120 €

ANUAL	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	09:30	10:30	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	M-J	11:00	12:00	03-10-23	30-05-24	29-08-23	15-09-23
	C.D.M. LOBETE	1924-1963	V	09:00	10:00	06-10-23	31-05-24	29-08-23	15-09-23



ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Esta escuela ofrece a las personas con discapacidad una serie de actividades deportivas supervisadas por profesionales del sector procurando potenciar su ocio y tiempo libre.

Para tramitar las inscripciones a las diferentes prácticas deportivas se deberán poner en contacto con FERDIS a través del teléfono 659062344 o escribiendo un correo a escuela@ferdis.com donde se facilitará el modelo de inscripción. Las inscripciones se realizarán de manera telemática.

Para realizar la inscripción de forma presencial se deberá solicitar cita previa en el teléfono 659062344 y acudir a Avda. Moncalvillo, 2. Palacio de los Deportes (Edificio de las Federaciones), 2ª planta / Puerta 8. (No se atenderá sin cita previa)

Inscripciones: del 1 al 18 de septiembre.

ACUAGIM FÍSICOS

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:00	10:45	02-10-23	31-05-24	48 €	96 €

ACUAGIM INTELLECTUAL

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	11:15	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €

BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €

CICLO INDOOR

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €

FÚTBOL SALA

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	02-10-23	31-05-24	48 €	96 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:15	19:00	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	19:00	19:45	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €



INICIACIÓN AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	M-J	17:00	19:00	03-10-23	30-05-24	84 €	168 €

MULTIDEPORTE

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA / LA RIBERA	M-J	18:30	19:30	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €

NATACIÓN PEQUES

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	02-10-23	29-05-24	48 €	96 €
C.D.M. LOBETE	M-J	11:30	12:30	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	03-10-23	30-05-24	48 €	96 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:30	12:30	02-10-23	31-05-24	48 €	96 €
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	06-10-23	31-05-24	48 €	96 €

PÁDEL

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	L-X	18:00	19:00	02-10-23	29-05-24	48 €	96 €

PATINAJE INCLUSIVO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	L-X	18:30	19:15	24-01-24	24-01-24	48 €	96 €
C.D.M. LOBETE	L-X	18:30	19:15	24-04-24	24-04-24	48 €	96 €

PEQUE DEPORTE

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00	18:45	02-10-23	29-05-24	48 €	96 €

DEPORTE A LA CARTA

ELIGE CADA DÍA TU MENÚ DEPORTIVO



Si no te conformas con hacer una sola actividad, quieres un entrenamiento variado o tus horarios son imprevisibles, las actividades "A la carta" son tu solución.

ENTRADA O BONO

50 ACTIVIDADES DIFERENTES y 200 OPCIONES A ELEGIR.

A LA CARTA TARIFA PLANA*

RESERVA ILIMITADA DE ACTIVIDADES
Y ACCESO A LAS SALAS DE MUSCULACIÓN.

A LA CARTA TARIFA PLANA PLUS**

A LA CARTA TARIFA PLANA + ESPACIO HIDROTERMAL Y SAUNAS

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA MENSUAL*	TARIFA PLUS MENSUAL**
ABONADO: 5 €	ABONADO: 38 €	ABONADO: 58 €	ABONADO: 38 €	ABONADO: 45 €
NO ABONADO: 10 €	NO ABONADO: 76 €	NO ABONADO: 116 €	NO ABONADO: 76 €	NO ABONADO: 90 €

- La entrada diaria y los bonos pueden ser compartidos entre iguales (abonados entre sí, o entre no abonados). Validez de 1 año desde la compra.
- Las modalidades a la carta Tarifa Plana y Tarifa Plana Plus son de uso ilimitado, durante 30 días naturales, por la persona que se ha dado de alta. No es necesario reservar el acceso a la sala de musculación, basta con acudir con el carnet de abonado/a o comprobante si no lo es.
- Consulta todas las posibilidades, la oferta actualizada y reserva tu plaza en www.logroñodeporte.es
- El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. Las Plazas semanales disponibles son limitadas.

A LA CARTA ES UN SERVICIO DISPONIBLE EN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA 16 AÑOS Y +



CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos de Logroño, que lo soliciten, y que sea posible en función de la disponibilidad de la entidad organizativa. Meses de abril y mayo. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				TARIFA	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COLEGIOS
CAMPO DE GOLF	ABRIL-MAYO	10:00	14:00	ABRIL	MAYO	GRATUITA

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Realizar la inscripción a través del centro escolar. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COL. LOGROÑO COL. RESTO
C.D.M. LOBETE	L-M-X-J-V	10:00	13:45	OCTUBRE	ABRIL	6 € 8 €

JORNADA DE ESGRIMA EN LA SALA

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Se compone 1 jornada por centro escolar, a acordar dentro de la disponibilidad de la federación. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. Se realizará entre septiembre y octubre. El lugar de realización es la Sala de La Escuela Municipal, situada en el Estadio de Fútbol Las Gaunas.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				TARIFA	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COLEGIOS
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	L-M-X-J-V	09:00	14:00	OCTUBRE	DICIEMBRE	GRATUITA

JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos de Logroño que lo soliciten. Se compone de dos días de actividad (Martes y/o Jueves) por centro escolar. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. De octubre a febrero.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				TARIFA	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COLEGIOS
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	M-J	09:00	14:00	OCTUBRE	ABRIL	GRATUITA

DEPORTE EN FAMILIA



PATINAJE EN FAMILIA

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niño@ a la misma hora. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas



TARIFA		
ABONADO	61 €	USUARIOS 122 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	S	10:30	11:30	07-10-23	25-05-24	05-09-23 15-09-23

TORNEO DE BALONCESTO 3 x 3

Orientado a aficionados de este deporte, jugando en equipos de 3 personas de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1) o en la página web www.logroñodeporte.es

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1958-2006	M-J	20:30	22:00	NOVIEMBRE	MAYO	105 €	130 €

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a mediados de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo. Las inscripciones se realizarán a través de los profesores.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2015	V	09:00	21:00	10-05-24	10-05-24	HASTA 7 DÍAS ANTES DEL TORNEO	GRATUITO

TORNEOS DE GOLF

Esta temporada se van a realizar dos torneos municipales en los que podrán participar todos las personas que tengan hándicap y posean licencia federativa.

INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	2007	D	09:00	13:00	Junio y septiembre	Día por concretar	EN EL CAMPO DE GOLF HASTA UN DÍA ANTES DE CADA TORNEO	SEGÚN TARIFA DEL CAMPO

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente en el pitch & putt. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el hándicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos.

INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1925-2008	S	10:00	14:00	16-12-23	16-12-23	EN EL CAMPO DE GOLF HASTA UN DÍA ANTES DE CADA TORNEO	GRATUITO
CAMPO DE GOLF	1926-2009	S	10:00	14:00	09-03-24	09-03-24		
CAMPO DE GOLF	1926-2009	S	10:00	14:00	02-06-24	02-06-24		

TORNEOS DE PÁDEL PARA LOS ALUMNOS

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para los alumnos estén inscritos en algunos de los cursos de padel de LogroñoDeporte.

Las fechas serán:

6-16 años: 25 de noviembre, 9 de marzo y 18 de mayo

+16 años: 2 de diciembre, 16 de marzo y 25 de mayo

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1958-2015	S	09:00	13:00	EN DESCRIPCIÓN		HASTA 7 DÍAS ANTES DEL TORNEO	GRATUITO

ASOCIACIÓN DE EMPRESAS DE LA SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO DE LA RIOJA



NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

1. Las inscripciones se realizarán a partir del 1 de septiembre, presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad, en el horario indicado por cada uno de los centros.
2. Requisitos de inscripción:
 - En el momento de la inscripción se cobrará, mediante ingreso bancario, el 50% del precio de la actividad contratada en concepto de reserva de la plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso, salvo que no se alcance un número mínimo de inscritos, en tal caso, la actividad se podrá suspender y el centro devolverá el dinero abonado en concepto de inscripción.
 - Una vez iniciada la actividad se procederá, dentro de los primeros 15 días, al cobro del 50% restante mediante ingreso bancario, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el usuario solicite la baja de la actividad. En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose ésta indefinida mientras dure la actividad.
 - Durante todo el periodo que dure la actividad, se deberá de mantener la condición de alta de abonado en Logroño Deporte y estar al corriente de las cuotas. El incumplimiento de este requisito, facultará al centro deportivo para impedir el acceso a la actividad inscrita en tanto no solvete dicha situación.
 - Todos los pagos se tramitarán en el centro privado. La cuota del curso no se devolverá ni total ni parcialmente.
3. En caso de que se desee contratar un seguro de accidentes personal, éste se podrá tramitar en cada una de los centros en donde se desarrolle la actividad.
4. Se podrá ampliar la duración de las actividades en caso de que haya un número mínimo de inscritos y así lo decida la dirección de cada centro.

BAJAS

Para darse de baja en la actividad inscrita se deberá de comunicar en persona en el centro en donde se realizó la inscripción.

ACTIVIDADES

1. La duración de las actividades, de manera general, es de octubre a mayo y, específicamente, la propia de cada actividad.
2. Las actividades se ajustarán al calendario establecido en el Programa deportivo municipal.
3. Toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.
4. La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.
5. En el caso de fuerza mayor sobrevenida, y a propuesta del centro, las clases presenciales podrán ser sustituidas por clases a distancia por vía telemática.

ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L.

CIRIACO GARRIDO Nº 16-18 - 941 270 793

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
CURSO DE NATACIÓN BEBES	6-36 meses	1 día/semana	18.30-19.00	Del 01-10-23 al 31-12-23	120 €
CURSO DE NATACIÓN BEBES	6-36 meses	2 días/semana	18.30-19.00	Del 01-10-23 al 31-12-23	205 €
CURSO DE NATACIÓN BEBES	6-36 meses	1 día/semana	18.30-19.00	Del 01-01-24 al 31-03-24	120 €
CURSO DE NATACIÓN BEBES	6-36 meses	2 días/semana	18.30-19.00	Del 01-01-24 al 31-03-24	205 €
CURSO DE NATACIÓN BEBES	6-36 meses	1 día/semana	18.30-19.00	Del 01-04-24 al 30-06-24	120 €
CURSO DE NATACIÓN BEBES	6-36 meses	2 días/semana	18.30-19.00	Del 01-04-24 al 30-06-24	205 €
CURSO DE NATACIÓN INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17.30-18.00-18.30	Del 01-10-23 al 31-12-23	100 €
CURSO DE NATACIÓN INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17.30-18.00-18.30	Del 01-10-23 al 31-12-23	170 €
CURSO DE NATACIÓN INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17.30-18.00-18.30	Del 01-01-24 al 31-03-24	100 €
CURSO DE NATACIÓN INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17.30-18.00-18.30	Del 01-01-24 al 31-03-24	170 €
CURSO DE NATACIÓN INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17.30-18.00-18.30	Del 01-04-24 al 30-06-24	100 €
CURSO DE NATACIÓN INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17.30-18.00-18.30	Del 01-04-24 al 30-06-24	170 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS	mayores 14 años	1 día/semana	19.00-19.30	Del 01-10-23 al 31-12-23	120 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS	mayores 14 años	2 días/semana	19.00-19.30	Del 01-10-23 al 31-12-23	205 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS	mayores 14 años	1 día/semana	19.00-19.30	Del 01-01-24 al 31-03-24	120 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS	mayores 14 años	2 días/semana	19.00-19.30	Del 01-01-24 al 31-03-24	205 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS	mayores 14 años	1 día/semana	19.00-19.30	Del 01-04-24 al 30-06-24	120 €
CURSO DE NATACIÓN ADULTOS	mayores 14 años	2 días/semana	19.00-19.30	Del 01-04-24 al 30-06-24	205 €
PILATES	2005	M-J	10.00-10.50	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
PILATES	2005	L-X	18.30-19.20	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
PILATES	2005	M-J	19.20-20.10	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
TONIFICACIÓN + 55 años	2005	M-J	10.50-11.40	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
TONIFICACIÓN + 55 años	2005	M-J	18.30-19.20	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
G.A.P.	2005	M-J	20.10-21.00	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	2005	V	18.30-19.20	Del 01-10-23 al 30-05-24	140 €
KARATE INFANTIL	2009-2018	L-X	17.40-18.30	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
KARATE INFANTIL	2009-2018	M-J	17.40-18.30	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
KARATE JUNIOR	2005-2009	L-V	19.30-20.30	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
MUSCULACIÓN (2 DÍAS / SEMANA)	2005	L a V	11.00-13.30	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €
MUSCULACIÓN (2 DÍAS / SEMANA)	2005	L a V	17.30-21.00	Del 01-10-23 al 30-05-24	210 €

ALGAZARA

SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO - 941 259 849

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2005	L-X	10.00-11.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €
PILATES	2005	M-J	12.30-13.30	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
PILATES. INICIACIÓN	2005	L	11.15-12.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
PILATES	2005	L-X	17.00-18.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €
PILATES	2005	J	16.00-17.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YOGUILATES	2005	L	12.30-13.30	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YOGUILATES	2005	M	16.00-17.00	Del 03-10-23 al 31-05-24	140 €
MARCHA NÓRDICA	2005	V	10.30-11.30	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
MARCHA NÓRDICA	2005	D	11.00-12.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
BOLLYWOOD 1	2007	M	11.00-12.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
BOLLYWOOD 1	2007	L	18.00- 19.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
DANZA ORIENTAL 1	2007	M	17.15-18.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
DANZA ORIENTAL 1	2007	J	12.15-13.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
EN FORMA BAILANDO	2007	L-X	18.00-19.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €
EN FORMA BAILANDO	2007	M-J	11.00-12.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €



CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO

POETA PRUDENCIO Nº 6-8 BAJO - 941 700 845

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
5 SESIONES - BONO SALUD HIPOXIA INTERMITENTE (LESIÓN, SUEÑO, ESTRÉS, IRRIGACIÓN PERIFÉRICA)	2009	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 02-10-23 al 31-05-24	100 €
15 SESIONES - BONO RENDIMIENTO HIPOXIA INTERMITENTE	2009	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 02-10-23 al 31-05-24	270 €
3 SESIONES - BONO CRIOSAUNA	2009	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 02-10-23 al 31-05-24	100 €
3 SESIONES - BONO MASAJE DESCARGA ESPALDA/PIERNAS	2009	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 02-10-23 al 31-05-24	100 €

* Los Bonos tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril

DV23 GYM

DUQUESA DE LA VICTORIA, 23-BAJO - 941 484 038

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2005	L-X	8:00- 9:00	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
PILATES	2005	L-X	9:30-10:30	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
PILATES	2005	L-X	10:30-11:30	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
PILATES	2005	L-X	11:30-12:30	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
PILATES	2005	L-X	16:00-17:00	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
PILATES	2005	M-J	9:30-10:30	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
PILATES	2005	M-J	10:30-11:30	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
PILATES	2005	M-J	16:00-17:00	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
PILATES	2005	V	8:00- 9:00	Del 06-10-22 al 31-05-24	140 €
YOGA	2005	L-X	8:00- 9:00	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
YOGA	2005	L-X	9:30-10:30	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
YOGA	2005	L-X	10:30-11:30	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
YOGA	2005	L-X	11:30-12:30	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
YOGA	2005	L-X	14:15-15:15	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
YOGA	2005	M-J	8:00- 9:00	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
YOGA	2005	M-J	9:30-10:30	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
YOGA	2005	M-J	10:30-11:30	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
YOGA	2005	M-J	14:15-15:15	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
YOGA	2005	V	8:00- 9:00	Del 06-10-22 al 31-05-24	140 €
BODY PUMP	2005	L-X	7:30-8:30	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
BODY PUMP	2005	M-J	7:30-8:30	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €
BODY PUMP	2005	V	8:00- 9:00	Del 06-10-22 al 31-05-24	140 €
KOKYUHO AIKIDO	2005	L-X	8:00- 9:00	Del 02-10-23 al 29-05-24	210 €
KOKYUHO AIKIDO	2005	M-J	16:45-17:45	Del 03-10-23 al 30-05-24	210 €

FULL-FITNESS

PAULA MONTALT Nº 29 - 941 221 024

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
G.A.P.	2009	L-X	19:15-20:00	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
PILATES	2009	L-X	10:30-11:15	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
ZUMBA	2009	M-J	19:15-20:00	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
CIRCUIT TRAINING	2009	L-X	09:30-10:30	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
CICLO INDOOR	2009	M-J	09:15-10:00	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
CICLO INDOOR	2009	M-J	20:00-20:45	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
CICLO INDOOR	2009	L-X	20:15-21:00	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
CURSO NATACIÓN	2007-2019	L-X	17:45-18:30	TRES MESES	170 €
CURSO NATACIÓN	2007-2019	M-J	17:45-18:30	TRES MESES	170 €
SALA MUSCULACIÓN Y FITNESS (2 DÍAS POR SEMANA)	2009	L a V (2 horas)	11:00-17:00	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
SALA MUSCULACIÓN Y FITNESS (2 HORAS)	2009	S(2 horas)	10:00-14:00	Del 03-10-23 al 31-05-24	210 €
BONO 10 SESIONES DE CABINA DE SAL (HALOTERAPIA)*	2009	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03-10-23 al 31-05-24	180 €

* Los Bonos de Cabina de Sal tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril

Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 7€

GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJO - 941 580 003

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES BÁSICO	2008	M-J	09.00 - 10.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €
PILATES BÁSICO	2008	M-J	17.00 - 18.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €
HIPOPRESIVOS	2008	X	16.20 - 17.10	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YOGUILATES	2008	L	16.20 - 17.10	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YOGUILATES	2008	M	19.30 - 20.20	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YIN YOGA	2008	X	10.15 - 11.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YIN YOGA	2008	M	18.15 - 19.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YIN YOGA	2008	V	19.30 - 20.30	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
YIN YOGA	2008	J	19.20 - 20.20	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
HATHA YOGA - BÁSICO	2008	L	10.15 - 11.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €
HATHA YOGA - BÁSICO	2008	X	19.15 - 20.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
HATHA YOGA FLOW - INTERMEDIO	2008	L	19.15 - 20.15	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
MORNING YOGA* SOLO ON-LINE EN DIRECTO CON PROFESOR EN LÍNEA	2008	L-X	09.00 - 09.45	Del 02-10-23 al 31-05-24	210 €
FLOW VINYASA YOGA - INTERMEDIO	2008	J	18.10 - 19.10	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN* SOLO ON-LINE EN DIRECTO CON PROFESOR EN LÍNEA	2008	M	20.30 - 21.30	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
BAILES DE SALÓN, LATINOS Y TANGO	2008	M	11.30 - 12.30	Del 02-10-23 al 31-05-24	140 €
BONO 6 SESIONES DE PLATAFORMA VIBRATORIA*	2008	CITA PREVIA	09.00 - 21.00	Del 02-10-23 al 31-05-24	35 €

* Los bonos de Plataforma vibratoria tiene una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril



SHAOLÍN DRAGÓN

VELEZ DE GUEVARA N° 13 BAJO - 941 252 154

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
HAPPY DANCE (BAILE INFANTIL)	2009-2017	M-J	17:30-18:30	02-10-2023 - 31-05-2024	210 €
HAPPY DANCE (BAILE INFANTIL)	2009-2017	M	17:30-18:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
HAPPY DANCE (BAILE INFANTIL)	2009-2017	J	17:30-18:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
PILATES/HIOPRESIVOS.	2010	L-X	18:30-19:30	02-10-2023 - 31-05-2024	210 €
PILATES MAT	2010	L-X	19:30-20:30	02-10-2023 - 31-05-2024	210 €
SOFT PILATES	2010	L-X	20:30-21:30	02-10-2023 - 31-05-2024	210 €
PILATES/HIOPRESIVOS.	2010	L	18:30-19:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
PILATES MAT	2010	L	19:30-20:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
SOFT PILATES	2010	L	20:30-21:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
PILATES/HIOPRESIVOS.	2010	X	18:30-19:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
PILATES MAT	2010	X	19:30-20:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
SOFT PILATES	2010	X	20:30-21:30	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	2010	M-J	19:00-20:00	02-10-2023 - 31-05-2024	210 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	2010	M-J	21:00-22:00	02-10-2023 - 31-05-2024	210 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	2010	M	19:00-20:00	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	2010	M	21:00-22:00	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	2010	J	19:00-20:00	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	2010	J	21:00-22:00	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
TAI CHI	2010	L-X	21:00-22:00	02-10-2023 - 31-05-2024	210 €
TAI CHI	2010	L	21:00-22:00	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
TAI CHI	2010	X	21:00-22:00	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €
TAI CHI	2010	V	10:00-11:00	02-10-2023 - 31-05-2024	140 €

Calendario de actividades deportivas 2023-2024

OCTUBRE 2023							
L	M	X	J	V	S	D	
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

NOVIEMBRE 2023							
L	M	X	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

DICIEMBRE 2023							
L	M	X	J	V	S	D	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

ENERO 2024							
L	M	X	J	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

FEBRERO 2024							
L	M	X	J	V	S	D	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29				

MARZO 2024							
L	M	X	J	V	S	D	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

ABRIL 2024							
L	M	X	J	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

MAYO 2024							
L	M	X	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

JUNIO 2024							
L	M	X	J	V	S	D	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	



RESPIRA VIDA RESPIRA DEPORTE

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2023/24

Logroñodeporte



Logroño

FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- **ABONADOS:** 29 DE AGOSTO de 2023
 - **USUARIOS:** 15 DE SEPTIEMBRE de 2023
- *Consulta fecha según actividad.

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- **TELFÓNICA:** Servicio 010 / Tel. 941 277 001.
- **PRESENCIAL:** Cita previa (941 27 70 55), exclusivamente para actividades específicas +65 años.
- **INTERNET:** www.logroñodeporte.es